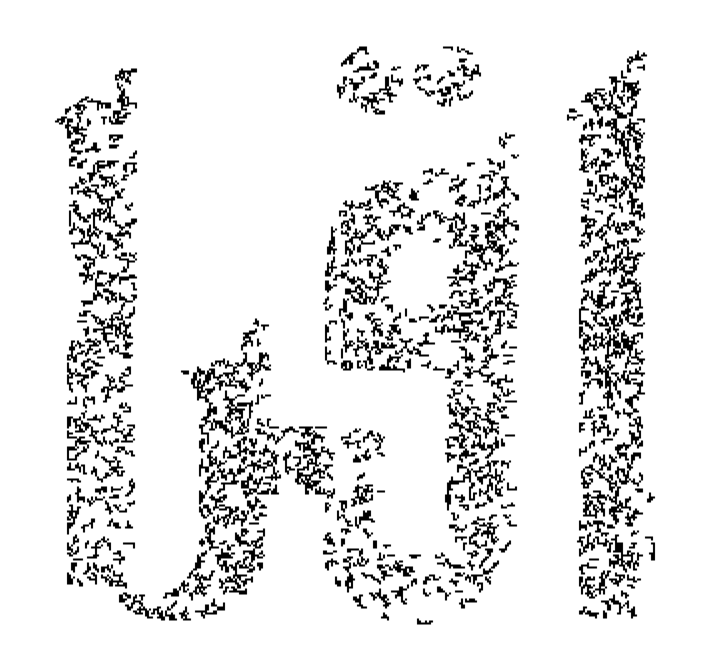


سلسلة ثقافية شهرية
تصدر عن دار المعارف

دكتور عبد الكريم دهينة





اقرأ

سلسلة ثقافية شهرية
تصدر عن دار المعارف

[٢٩٠]

تصميم الغلاف : شريفة أبو سيف

الناشر : دار المعارف - ١١١٩ كورنيش النيل - القاهرة ج . م . ع .

الدكتور عبد الكريم دهينه

شخصيتك في الميزان

الطبعة الثانية



دار المعارف

إن الذين عنوا بإنشاء هذه السلسلة ونشرها ، لم يفكروا إلا فى شىء واحد ، هو نشر الثقافة من حيث هى ثقافة ، لا يريدون إلا أن يقرأ أبناء الشعوب العربية . وأن ينتفعوا ، وأن تدعوهم هذه القراءة إلى الاستزادة من الثقافة ، والطموح إلى حياة عقلية أرقى وأخصب من الحياة العقلية التى نحياها .

طه حسين

مُقَدِّمَة

إن فى نفوسنا قوة كامنة ، وطاقة كبيرة، يعوزنا أن نفهمها جيدًا، ونستخدم ما فيها من جهد، وبذلك نكون قد سلكنا المسلك الناجح.. إن الحياة وما فيها من جمال وسعادة لا توهب للناس وهبًا.. إنها ترنو دائمًا إلى ذوى الشخصيات الفذة..

فهل أنت منهم . . ؟!

دكتور عبد الكريم دهينة

الفصل الأول

- العقلية المنظمة فى الإنسان
- كلمة موجزة عن الشعور واللاشعور
- «مارك توين» وتحليله للمشكلات
- الأمراض أساسها أفكار
- الانقباض والإحساس بالحزن
- متاعبنا وهمية لا أساس لها
- قصة لويس باستور

العقلية المنظمة فى الإنسان

يشاء الله سبحانه وتعالى أن يجعل لكل منا «طاقة» بها نحيا، ونقيم أعمالنا وشئوننا فى هذه الدنيا، هذه الطاقة.. هى العقلية القوية المنظمة.

فقد نرى شخصًا يتمتع بهذه الطاقة كما يتمتع راكب السيارة المنظمة بها، فيمضى يومه فى سرور وانشراح، ويشعر بالسعادة والارتياح، ويقبل على الزمن راضيًا لا يعرف السخط إلى نفسه سبيلا، ويرى فى شروق الشمس وغروبها جمالا، وفى أفراح الدهر وأتراحه فلسفة، فنقول لهذا.. إنك تتمتع بهذه الطاقة التى أودعها الله سبحانه وتعالى بين جنبيك، وإنك سعيد ومطمئن.

وقد نرى عكس ذلك، نرى شخصًا لا يتمتع بهذه الطاقة بل أضاعها فى صراع بينه وبين (عقليته القوية المنظمة) كراكب السيارة التى لا يتمتع بركوبها بل يريد فك بعض آلاتها أو تغييرها، أو تجميلها بأشياء لاضرورة منها، فبدلا من أن تجده يمرح بها فى السهول ويفرح، وينهب بها الأرض نهبًا، ويتمتع بسيرها الوئيد تحت ظلال الأشجار، وعلى ضفاف

النيل، تراه يحاول التغيير والتبديل فـى صـوت النفير وفـى الدواسـات، والآلات المحركة.. فمثل هذا نقول له.. إن بينك وبين سيارتك صراعًا.

ونقول أيضًا لمن لم يتمتع بطاقته، وذهب مذاهـب شتى فـى تعديلـها أو تحويرها إنه فى صـراع بينـه وبـين طاقتـه.. قلمـا ينتـهى، إنـه يريـد تعديلها كما يشاء - وهى ميسرة مجهزة، لتقيم الأعمال الحيوية، وتعـالج الشئون التى يتعرض لها صاحبها.. لكن تصرفه حيالها يقيم هـذا الصـراع إنه صراع لا شعورى .

على ذلك يجب على كل منا أن يراعى هذه «الطاقة» وأن أقـل شـىء فيها يؤثر فينا تأثيرا مضرًا.. فمثلاً :

قد تشعر وأنت ماض فى حياتك اليومية بأن ينتابك فجأة وعلـى غـير ميعاد انقباض وشعور بالحزن، وتشعر بأن شيئًا يثقل كاهلك، وأن الحياة ثقيلة مملة لا فائدة منها، وأن الموت راحة من هذا العناء!

يعتريك هذا الشعور. وقد اعترى كلا منا.. وتشعر بعض الأحيان أيضـا عندما تستيقظ من نومك بكثير من الألم والضيق والهم، واسوداد الحياة فى عينيك، ويخيل إليك أنك قضيت الليل كله فى كد متواصل، وأنـك غـير مرتاح من ليلتك التى قضيتها فى سـريرك، ينتـابك هـذا كلـه فتسـرع إلى «سيجارتك» تنفث دخانها فى الهواء معتقدًا أنها هى التـى سـتحل هـذه المشكلة التى اعترتك صباحًا، ثم تصب جام غضبك على زوجتك المسكينة أو خادمك لأتفه الأسباب، أو لعدم وجود سبب يستدعى ذلـك، والسـبب الحقيقى هو فى نفسك أنت! ! ثم تستشير طبيبًا «مخلصًـا» فيوقـع اللـو على الكبد. والكبد عضو رقيق يعمل كثيرا وعليه واجبات لا حصر لها.

إن السبب الحقيقى « لهذه المشكلة » هو فى هذه الطاقة، التى حدثتك عنها ووصفتها بأنها العقلية القوية المنظمة.

لابد أنها انفعلت لسبب من الأسباب البسيطة فى نظرك، ولكنها جسيمة فى نظرها كقطرة الماء، التى نرميها على مستودع البنزين فى السيارة، أو ذرة الملح التى نضعها فى زجاجة (شراب التفاح) مثلا..

ما الذى جعل هذا الجهاز العظيم ينفعل داخل جسمك؟ « ابحث» فى يومك، أو قبل يومك.

هل أثرت ذكريات دفينة؟!

هل أوجعك أحد أصدقائك أو أقاربك أو أعدائك أو حسادك بكلمة كان لها ما يسمى بالجرح الأدبى أثرا؟!!

ربما أجبتنى لسؤالى الأول والثانى، وقلت أجل لقد أثرت فى نفسى ذكرى قديمة، وتجيب عن الثانى وتقول أجل لقد داعبنى صديقى أو تجهمنى عدو ووصفنى بقوله، كذا وكذا، فبلعت هذه الإهانة؟!!

إن الذكرى القديمة التى كانت مخفية خلف أسداف ثقيلة فى نفسك لتحميك من تياراتها وعواصفها وقواصفها المهلكة، إن الشىء البسيط الذى أثارها فتحركت وماجت خلف الأسداف فهزتها هزًا عنيفا.. ربما مرقت منها، وفاضت وأغرقت النفس، كنهر النيل إذا فاض وطغى على السدود، فانهارت، ، وهذه الإهانة - الصغيرة أو الكبيرة التى أحدثت جرحا أدبيا- صادفت مرتعا خصبا فى «طاقتك» وقبولا وضيافة فى نفسك.

تسألني لماذا يحدث ذلك عقب صحوى من النوم عادة؟! - لماذا تثقل الرأس بهذه الهموم والأفكار، ويغرق الخيال فى أوهام ويتخيل أشباحًا حول الماضى والحاضر والمستقبل ويشعر بالضيق والسخط؟!!

أقول لك : إن السجف النفسية أو بعبارة اصطلاح علم النفس (قوى الشعور) أو الرقيب هى التى تقوم بعملية الكبت، كبت هذه العوامل الهدامة من الغرائز والانفعالات فى الجانب الغريزى من النفس، والويل لنا إن انطلقت هذه الغرائز والانفعالات من خلف «قوى الشعور».

ما الذى تتصوره لو انطلقت وحوش حديقة الحيوان من خلف أسوارها؟!

هل ياترى هذه السباع والوحوش ستسلم علينا عندما تدك أسوارها؟! إنها بلا شك ستقضى على حياتنا..

فكذلك (وحشية الغرائز والانفعالات) لا تدع ولا تذر إن غلبت (قوى الشعور) التى تحبس هذه الوحوش الضارية فى محابسها الطبيعية التى يجب أن تظل فيها.

وعند إثارة الذكريات - وفى الليل أيضًا، تضعف هذه القوى بعض الضعف- تثير فى النفس « رموزًا » يسميها بعض علماء النفس « لغة اللاشعور» تتجلى فى الأحلام، وتتجلى أيضًا فى الإغراق الفكرى فى أوهام وخيالات هى التى تحدث عندما يصحو الشخص من نومه متعبًا ضيق النفس مكدود الخاطر فياض الشعور بأفكار سوداء، وهموم كثيرة متخيلة لاحقيقة لها.

إن معظم متاعبنا وهمية خيالية :

إن هذه الأزمات التى تنتاب بعض الناس بصراع وتفكك وتجعلهم يعتقدون أنهم سيئو الحظ، وأنهم لم يخلقوا إلا للهم والغم والنكد، وأن الظروف كلها تعمل ضدهم.

إن الشخص الذى يسير فى حياته على ضوء فلسفة الهم والغم شخص يسير بطريقة عمياء، ويلقى الصخور والجنادل فى كل طريق يسير فيه، وفى كل منعرج أو انحناءة يتجه إليها فيعيش فى قلق، لا يجد للحياة طعمًا، إنه يرى أخطارًا حيث لا توجد أخطار.. ويتجهم للحياة، والحياة مبتسمة تمرح فيها الطيور، وتغنى البلابل، وتتراقص الأشجار، ويبتسم الزهر فى الحدائق!

إن هؤلاء الذين يتوقعون الشر دائمًا هم فيه حقيقة ولو نظر كل إنسان منا إلى الأشياء نظرات تحليلية وعملية، وتصالح معها بدلا من تركها تهد قواه العقلية وتنخر «طاقته» النفسية فإنها ستسير فى طريق مستقيم معه.

يحكى أن سفينة كبيرة احتاجت إلى قطعة خشب صغيرة فلم يجد النجار إلا قطعة مسوسة لم يهتم بما فيها من سوس بسيط معتقدًا أنه لا يضر وربما هلك من الطلاء أو من دق القطعة، وسارت السفينة بسلام، ولكن السوس بدأ ينخر وينخر ليس فى قطعة الخشب فحسب بل فى السفينة جميعها.. وأخيرًا تهاوت السفينة بعد أن خرقها السوس.

فلا تترك مشكلة تنخر فى نفسك بل يجب أن تقضى على أسبابها فورًا.

يحكي عن فيلسوف يدعى (مارك توين) كان ينظر إلى الأشياء نظرات تحليلية ويحلها ويصالحها بينه وبين نفسه، فأراد أحدهم إغضابه فأعلن وفاته في إحدى الصحف، فقام من نومه كالمعتاد ليقرأ خبر وفاته في الجريدة فلم يفعل سوى أن أرسل برقية إلى رئيس تحرير الجريدة يذكر له أنه ما زال حيًا ويشكره، ولم يفعل أكثر من ذلك، لم يأبه للخبر، ولم يضرب الأخماس في الأسداس حول فاعله، لم يقض أى وقت للتفكير في الحادث وأثره، ونية فاعله.. إنه ترك كل هذا.

وذلك يذكرني بقصة أحد المتصوفين، كان يدعو الله سبحانه وتعالى أن يقيه شر جهنم فبينما هو في إحدى طرق المدينة سائرًا إذا بامرأة ترمي في الشارع «رمادًا من فرن لها» فوقع على رأسه سهوًا منها فابتسم وقال لنفسه إن رماد الفرن خير من رماد جهنم لقد صولحت برماد الفرن! !

هؤلاء الذين يصطلحون مع أنفسهم، فلا يدعونها نهبًا للغرائز الفتاكة تلعب بها وتهلكها قوم فهموا جيدًا وظيفة « القوى العقلية المنظمة» التي رزقوا بها، وصرفوها لما فيها خيرهم.

وإن تعجب لحلم هؤلاء، فإن القصة التي سأقصها عليك ستجعلك في عجب شديد.. فهذا مثال لمن يتجاهل نفسه مطلقًا، ولا يراها جديرة بالمدح وليس في ذلك ذم لها واحتقار، ولكنه يريد منها أن تظل في مستوى عادى ولا تغرق في خيال العظمة، والعزة.

يحكي عن « لويس باستور» العالم الفرنسي - وهو من أعظم العلماء نفعًا للبشرية - فهو من الذين خدموا العلم ورقوه وعالج مرض الكلب وآفات الكروم والخنازير - أنه دخل مرة في مؤتمر طبي دولي عقد في

سنة ١٨٨١ فقام الأطباء وحيوه بهتاف عال. وتصفيق متواصل، فنظر إلى زوجته وقال: « أظن هذا الهتاف لأن ولى العهد قد حضر كان يجب علينا أن نبكر في الحضور» تذكرني هذه القصة بخطبة لسيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه فقد جمع الناس وخطب فيهم وقال: « أيها الناس لقد رأيت نفسي وأنا «أرعى على غنيمات لخالات لى ».. إلخ. فقال أحد الصحابة ألهذا جمعتنا يا عمر ؟ فأجاب: لقد رأيت نفسي تعاظمت فأحببت أن أردها إلى مكانها.

سيدى القارئ

هل لك أن تواجه الأشياء ببساطة، لا أطلب منك أن تكون فيلسوفًا، أو متصوفًا، ولكن أطلب منك قليلا من التصوف، وقليلا من الفلسفة إننا في حاجة إليها كما يحتاج الطعام إلى قليل من الملح..

لا تكن « عصابيًا » في علاج مشكلاتك - تعرض المشكلة وتقيم حولها الأهداب والرتوش وتتصور أشياء لا وجود لها، وتترك ذهنك يعرض عليك أفلامًا تشاؤمية، وصورًا سوداوية. إن هذا كله يحطم حياتك..

.. وبعد فيأيها القارئ :

يقول فرانك لويس : إن كثيرًا من أنواع الأمراض الجسمانية والنفسية والعقلية، ما هى إلا أفكار تحولت بفضل مضاعفاتنا لها إلى أمراض. والذى أطلبه منك قبل أن أخط في كتابى الخطوط التالية: أطلب منك أن تتحلى « بالإرادة » ، الإرادة القوية التى لا تزعزعها الحوادث.. إننى لا أطلب منك أن تذهب إلى القطب الشمالى فقد وصل إليه منفردًا الرحالة «بيرى».

ولا أطلب منك أن تجوب أدغال أفريقية فقد جابها قبلك الرحالة «ستانلى».

ولا أطلب منك أن تستعد للسفر إلى القمر، ولكنى أطلب منك شيئًا هينًا. أطلب منك أن تعرف نفسك وأن تحافظ على طاقتك العقلية..

أطلب منك أن ترحب « بالمشكلات» إذا فاجأتك بالزيارة ولاتبحث عنها إن لم تزرك، فإن حلت بك، فاصطلح معها، لا تقم عداء بينك وبينها، حتى تذهب من حياتك.

وأطلب منك بجانب هذا.. إرادة قوية.. وحكمة وسداد رأى، وتفاؤلا دائمًا.. وقوة شخصية وثقة بنفسك، وأخيرًا تسليم الأمر لله.

■ ■ ■

يقول فلاسفة اليوجا، إن الإنسان جزء من هذا الكون، وإن إرادته من إرادة خالق الكون، وكل ما يريده، ويعمل على تحقيقه فإنه سيصل إليه حتما.

ولهذه الحكمة نصيب من الواقع لدينا فإن الله سبحانه وتعالى لا يضيع أجر من أحسن عملا، ويستجيب لضراعة عبده الصالح واقرأ قوله تعالى:
﴿ فَٱسْتَجَابَ لَهُمْ رَبُّهُمْ أَنِّى لَآ أُضِيعُ عَمَلَ عَٰمِلٍ مِّنكُم مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ ﴾
(آل عمران الآية١٩٥).

الفصل الثانى

● معنى السلوك ● الأفعال العشواء ● الأفعال المنعكسة
● السلوك غير الملائم مصدر المشكلات ● منهاج الصحة نفسيًا وجسميا
● التوفيق بين الوظائف النفسية ● ليس المجتمع دائما صالحًا
● الشــذوذ النفسى

معنى السلوك :

يطلق السلوك العادى على ما يأتيه الفرد من الأفعال ذات الاتصال الوثيق بالحياة النفسية الصحيحة.. ويطلق بعض العلماء على هذا التصرف « السلوك العقلى » .

ويخرج من هذا التعريف.

١ - **الأفعال العشواء** : التى لا تخضع لنظام أو قانون معين كقولنا فلان يضرب ضربة عشواء، ويلاحظ ذلك فى نشاط الأطفال فى المهد.

٢ - **الأفعال المنعكسة** : فما هى إلا ردود أفعال تصدر عن الإنسان بطريقة آلية ومن أمثلتها انقباض حدقة العين وكالسعال والعطش.

وهذان الصنفان يحدثان عادة دون تدخل الشعور أو التفكير.

السلوك غير الملائم مصدر المشكلات :

معروف لدينا أن الكائنات الحية تتفاعل مع البيئة وتتكيف مع ظروفها « فالهرة مثلا » إذا ربت صاحبها عليها تستكين وترتل ترتيلها المعروف غير ما إذا ضربها طفل.

والإنسان العادى يسلك فى أثناء تعامله مع ما يحيط به من الأشخاص نوعًا من السلوك نسميه « التكيف النفسى » يوحى به الموقف وما يتطلبه من إجراء معين.. فالإنسان فى حال الفرح غيره فى حالة الحزن، وفى حالة الخوف.. فلو سلك فى أفراحه ما يسلكه فى أحزانه لا يعد هذا نوعا من « التكيف النفسى » الذى يطلبه العرف العام، ويقتضيه الحال فيقال لهذا الشخص إنه شاذ « إنسان غير عادى » .

إن البيئة الاجتماعية بما فيها من تقاليد وعادات متأصلة تطلب من الإنسان أن يراعى مقتضياتها ليستحق أن يعيش فيها، وليقبل الناس عليه راضين مطمئنين إليه.

والتكيف النفسى الذى يقوم به الفرد حيال عادات المجتمع وتقاليده يمنع الأخطار التى قد تحيط به إذا خالف ما جرى عليه العرف.

وللعرف الصالح اعتبار عظيم فى التشريع حتى قال بعض الفقهاء: «إن المشروط شرطا كالمعقود عقدًا».

ويروى أن الإمام الشافعى لما ترك العراق وحضر إلى مصر، وأخذ يدرس فى جامع عمرو بن العاص ورأى عادات الناس هنا غيرها فى العراق رجع عن كثير من أقواله فى الفقه رآها لا تناسب هذه البيئة الجديدة، ولاتتكيف معها.. وستكون فتنة بين الناس لاداعى للسير فيها.

وهذا ما نراه نحن إذا تركنا المدينة وذهبنا إلى قرانا فى الريف، فإننا نضطر إلى تغيير عاداتنا بما يناسب هذه البيئة الريفية، وإلا فإننا سنكون محل نقد ومؤاخذة ولوم وذم وغيبة.

ما أغنانا عن هذا كله !!

فلا تخلق المشكلات التى تتبعك وترهقك بأن تباين الناس فيما درجوا عليه من عادات وتقاليد ما دامت هذه التقاليد لا تضر الخلق والدين فليس معنى ذلك، أن تشارك الناس عبثم ولهوهم، وشربهم الخمر، وتعاطيهم الحشيش، ولعبهم الميسر إذا وجدت المجموعة التى تريد أن تحيا بينهم هذا سلوكهم.

لست أوصيك بأن « تكيف نفسك » بما يرضى هؤلاء ويسخط شعورك ويؤذى ضميرك ولكنى أقول لك فى هذا الموقف ما قاله الله سبحانه وتعالى فى كتابه العزيز : ﴿ وَٱهْجُرْهُمْ هَجْرًا جَمِيلًا ﴾[1] وبجمال هجرك، وحسن مقصدك، وقوة عزيمتك قد يهديهم الله على يديك.

ويروى عن أبى حنيفة أنه كان إذا آوى إلى دفاتره ومحابره ليلا يسمع جارًا له مسرفًا على نفسه يشرب الخمر يغنى ويقول :

أضاعونى وأى فتى أضاعوا ليوم كريهة وسداد ثغر

ولم يلمه الإمام الأعظم على إسرافه وقلقه وضجته له، وتفقد صوته ذات ليلة فلم يسمعه فسأل عنه فقيل له إن العسس وجدوه مخمورًا فى الطريق فحملوه إلى الوالى فحبسه، فذهب من فوره إلى الوالى وتشفع له -لأنه جاره- فعفا عنه فأخذه أبو حنيفة من يده وقال له هل أضعناك يا فتى كما كنت تقول فى أغنيتك؟! فخجل الفتى وتاب توبة نصوحًا على يديه.

وتحضرنى قصة أخرى يرويها ذو النون المصرى-الفقيه الصوفى- قال:

---

(١) سورة المزمل آية ١٠.

أردت عبر النيل من القاهرة إلى الجيزة، فأخذتنى سنة من النوم فقمت من نومى فإذا بى أرى المعبر قد امتلأ بالخلاعة والمجون والرقص وشرب الخمر، فبكيت فى نفسى، وقلت أبعد عبادة أربعين سنة أبتلى بهذه البلية؟! فرأتنى « الراقصة » فأخذت بيدها كأسا وقالت ألا تشرب معنا يا شيخ وتشاركنا ما نحن فيه من المسرات؟! فمسكت الكأس فى يدى، وقلت لا أشرب بدون أن أسمع فأسمعينى من غنائك.. فأطربت الموجودين بصوتها الرنان.. فقلت لا أجد فى غنائك طربًا، يمكننى أن أغنى لك أحسن من ذلك.

فقالت أسمعنا .

فغنيت وقلت :

أحسن من قينة ومزمار	فى دجى الليل نغمة القارى
يا حسنه والجليل يسمعه	بحسن صوت ودمعه جارى
يقول يا ربى ويا أملى	شغلنى عنك ثقل أوزارى

فتنهدت « الراقصة » وبكت بكاء شديدا، ولطمت خدودها وشقت جيوبها. وقالت وا حسرتاه.. أتراه يقبلنى بعد ذنوبى الكثيرة؟!

فقلت أجل - وقرأت قوله تعالى :

﴿ ۞قُلْ يَـٰعِبَادِيَ ٱلَّذِينَ أَسْرَفُواْ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُواْ مِن رَّحْمَةِ ٱللَّهِۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًاۚ ﴾.(الزمر ٥٣).

ومن القصتين اللتين قدمتهما يتبين ما يأتى :

١–لقد تكيف ظاهريًا أبو حنيفة مع جاره ولم يغضبه حتى ظن الجـار أن أبا حنيفة يحب غناه ولهوه. حتى واتت الفرصة المناسبة لإرشاده.

٢ – ولقد تكيف ظاهريًا « ذو النون المصرى » مع الذين احتلوا المعبر وسكت وأخذ ينظر إليهم، ويسمع غناءهم، ويشـاهد رقصـهم حتـى أتـت الفرصة ليأخذهم إلى طريق قويم، غير هذا الطريق المعوج الـذى هـم فيـه.. ما أحوجنا إلى هذا « التكيـف » الظـاهرى! ولـو إلى وقـت معـين حتـى تواتينا الفرص المناسبة لنلقـى مبادئنـا ونفـرض آراءنـا ومناهجنـا السـليمة القويمة فتلقى قبولا، قبولا لم نكن نتوقعه لو قمنا بشـدة وفرضناهـا فرضًـا على مجتمع يخالف آراءنا وأفكارنا.

وصدق الله سبحانه وتعالى فى قوله فى سورة النحل الآية ١٢٥:

﴿ ٱدْعُ إِلَىٰ سَبِيلِ رَبِّكَ بِٱلْحِكْمَةِ وَٱلْمَوْعِظَةِ ٱلْحَسَنَةِ ﴾

مناهج الصحة النفسية والصحة الجسمية:

لأجل أن نفهم مناهج الصحة النفسية يجب أن نفـهم منـاهج الصحـة الجسمية وعلى ضوء الثانية نعرف الأولى.

مناهج الصحة الجسمية ثلاثة:

أولهـا : المنـهج العلاجـى (Remedial) وهـو ما يتبعـه الفـرد العـادى للتخلص من مرض أو انحراف.

وثانيها : المنهج الوقائى (Preventive) وهو ما يتبعه الفرد عادة لكـى يتجنب الإصابة بمرض ما.

وثالثها : المنهج الإنشائى أو الإيجابى (Posotive or constructive) وهو مايتبعه الفرد حتى تقوى صحته ويزيد نشاطه.. وهذه المناهج الثلاثة متداخلة وليست منفصلة.

كذلك الصحة النفسية لها ثلاثة مناهج :

١ - المنهج العلاجى : وهو ما يتبعه الفرد لعلاج نفسه من انحراف ألم به فى صحته العقلية حتى يعود إلى حالة الاعتدال.

٢ - المنهج الوقائى : وهو الطريق الذى يسلكه الفرد ليتجنب الوقوع فى حالة اضطراب نفسى أو عقلى.

٣ - المنهج الإنشائى : وهو ما يحتذيه المرء ليزيد شعوره بالسعادة وليزيد كفاءته إلى أقصى حد مستطاع.

وأخيرًا نعرف الصحة الجسمية بأنها التوافق التام بين الوظائف الجسمية المختلفة مع القدرة على مواجهة الصعوبات العادية المحيطة بالإنسان.

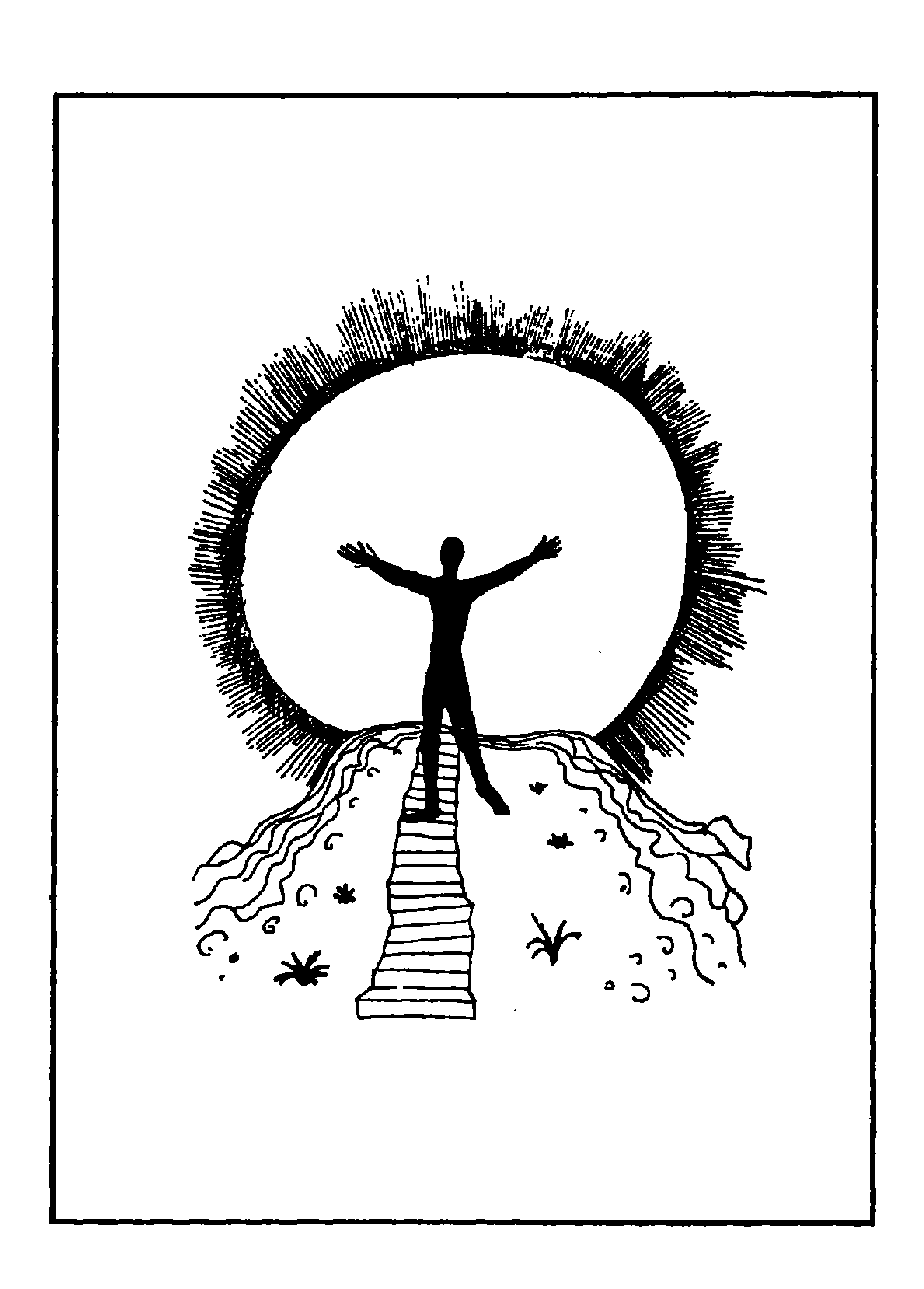
▣ ▣ ▣

يجب أن تتعاون أجهزة الجسم المختلفة لصالح الجسم، فلا يجوز أن يقوم جهاز بنشاط أكثر مما يطلب منه أو أن يكسل، فإن المرض سيقوم فى هذا البناء « الإنسانى » .

فمثلا:

نشاط الغدة الدرقية عما يستدعيه الاتزان الكلى لنشاط الغدد يترتب عليه عادة الحالة المعروفة باسم جويتر Exophthalmic Goittre.

كذلك قد تستقل مجموعة من خلايا الجسم عن النمو لأى سبب عن بقية الخلايا المحيطة بها، فتتحول إلى خلايا خبيثة، لا تقوم بوظيفة



ما فى الجسم سوى الدمار للخلايا الطبيعية وتسحب عندئذ كثيراً من نشاط الجسم وغذائه لحسابها الخاص، وهذه هى الحالة المعروفة بالسرطان.

ونفهم من ذلك أن الصحة الجسمية تقتضى التوافق بين نشاط أجهزته المختلفة بأن تعمل متعاونة لصالح الجسم.

فمن ضمن هذا التوافق لصالح الجسم ما نراه فى بعض الأحيان من نشاط هذه الأجهزة لمواجهة الصعوبات العادية التى تحيط بالإنسان.

فإننا نجد تكيف الجسم بحيث يقاوم التغيرات فمثلا نجد فى بعض الأحيان إسراع ضربات القلب لتغير خاص.. أو ارتفاع درجة الحرارة لسبب طارئ، وهجوم الكرات البيضاء أحيانًا على نقطة مصابة، ،

فهذا التكيف للحالات العادية الطارئة تقوم به الأجهزة المختلفة لصالحنا.

وقد نرى فى بعض الأحيان أن يكون هذا التغير أقوى من مقاومة أجهزة الجسم مهما تضافرت وتعاونت فى سبيل درئه.. وهنا يصل الجسم إلى درجة الاعتلال.. نخلص من ذلك كله إلى النقطة التالية :

التوافق بين الوظائف النفسية :

ويمكننا أن نعرفها بما يأتى (إنها التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التى تطرأ على الإنسان عادة مع الإحساس بالسعادة).

▣ ▣ ▣

فمعنى التوافق التام بين وظائف النفس خلو الإنسان من النزاع الداخلى عندما يقع بين عوامل جذب متضادة كانت تتنازع إرادته بين التضحية بنفسه وأولاده لإنقاذ الوطن أو تضحيته بوطنه وبشرفه لإنقاذ نفسه وأولاده.

إنه خلو المرء من النزاع وما يترتب عليه من توتر نفسي وتردد، وقدرته على حسم النزاع حال وقوعه ويمكن الوصول إليه عن طريق فلسفة دينية أو اجتماعية أو خلقية أو غير ذلك من الاتجاهات المحدودة.

فحسم هذا النزاع والصراع الداخلى يرجع دائما إلى آراء المرء ومعتقداته ومذاهبه الحيوية.

فالرجل الذى يؤمن إيمانًا كاملا بأن الجهاد فى سبيل الله فريضة وأن كل ما يملكه من حطام هذه الحياة لا يساوى شيئًا فى سبيل هذه الفريضة فإنه يقبل عليها مختارًا مشوقًا.. وقد تصالحت أجهزة نفسه المختلفة، فتبدو متكاملة راضية.

بينما الذى لا يرى هذا الرأى، يعتقد أن الفرار أسلم له وأسعد، ووافقت أجهزة النفس المختلفة على ذلك.

ومن الصعب أن نضع الأول موضع الثانى أو العكس. فكل وضع لا ترتضيه « نوازع النفس » الكامنة بين كل إنسان يحدث « صراعًا نفسيًا» لذا كان للتربية أثرها الكبير فى الاصطلاح النفسى حول المبادئ السليمة، والطرق القويمة، والمناهج الصحيحة.

▣ ▣ ▣

لما طلب رسول الله موسى عليه السلام من بنى اسرائيل - بعد أن نجاهم الله من فرعون وقومه - أن يحاربوا عمالقة الشام، أجابوا بقولهم: ﴿ إِنَّ فِيهَا قَوْمًا جَبَّارِينَ وَإِنَّا لَن نَّدْخُلَهَا حَتَّىٰ يَخْرُجُوا مِنْهَا فَإِن يَخْرُجُوا مِنْهَا فَإِنَّا دَاخِلُونَ ﴿٢٢﴾ ﴾ (المائدة ٢٢).

والسبب فى هذه الإجابة أن بنى إسرائيل كانوا قد تعودوا حياة الدعة والرخاء والمآكل الشهية في مصر.. فرأوا فى قتال عمالقة الشام منهجًا غير سليم، لا تقبله نفوسهم، فردوا بهذا الرد على موسى عليه السلام.. فلم يملك موسى إلا أن دعا الله وقال: ﴿ قَالَ رَبِّ إِنِّي لَا أَمْلِكُ إِلَّا نَفْسِي وَأَخِي فَافْرُقْ بَيْنَنَا وَبَيْنَ الْقَوْمِ الْفَاسِقِينَ ﴿٢٥﴾ ﴾(المائدة الآية ٢٥)، فأراد الله سبحانه وتعالى أن يربيهم تربية تليق بحياتهم الجديدة. وهى المعروفة فى علم النفس «إعادة التربية» فقال سبحانه وتعالى: ﴿قَالَ فَإِنَّهَا مُحَرَّمَةٌ عَلَيْهِمْ أَرْبَعِينَ سَنَةً يَتِيهُونَ فِي الْأَرْضِ ﴾ (المائدة الآية ٢٦) قضى الله سبحانه عليهم بأن يعيشوا فى الصحراء أربعين سنة ليتعودوا حياة التقشف والشجاعة والشهامة والنجدة لا حياة الخنوع والكسل التى تعودوها سابقًا.

وباختلاف المنهجين التربويين، تختلف الأنفس عند نظرها للأشياء، وبذلك تصطلح أجزاؤها « وتتكيف حياتها » حسب المنهج الذى تربت عليه وانتهجته.

■ ■ ■

وظيفة الحياة النفسية بمختلف عناصرها وأجزائها هي تكيف المرء لظروف الحياة التي يعيشها وعلى حسب مبادئه ومنهجه حيال مقتضياتها.

وغاية « التكيف النفسي » سعادة المرء في حياته.. وأعود إلى نقطة ثار حولها بعض الغبار.. هذه النقطة هي النقطة التالية:

ليس المجتمع دائمًا مجتمعًا صالحًا :

فكيف يتكيف المرء معه، إذا كان منهج تربيته يخالف حقيقة المجتمع! وذلك ما نراه دائمًا في حياتنا، فإشعاع المساجد، والمدارس يخالف مخالفة صريحة ما نجده في واقع الحياة من سفور فاضح، ومجون جامح، وإعراض عن الله سبحانه وتعالى، وجرى وراء غواية الشيطان!!

ولا داعي أن أطيل في شرح هذا الموضوع فهو معلوم ومعروف، حتى نادى بعض المصلحين – كما يسمون أنفسهم – بأن يسير المسجد في ركب الحياة لا العكس.

كيف نعيش في هذا المجتمع؟! وكيف تتكيف معه نفوسنا؟! إنها ستمرض ولا شك.

وليس لي رد على ذلك من ناحية علم النفس – الذي لم يكن يومًا ضد المبادئ السليمة – إلا بقول أستاذنا القوصي في كتابه «الصحة النفسية» ص٢٤ – يقول سيادته ما نصه: « والتكيف بين المرء والمجتمع بأن المجتمع نفسه ليس دائمًا مجتمعًا صالحًا، فالتكيف الصحيح للمجتمع

كثيرًا ما يتطلب في الوقت نفسه إعلاء للمجتمع ذاته، أى أنه يتطلب ألايقوم الأفراد بمجرد التلبية للمجتمع كما هو، وإنما يحاولون أن يقوموا بأنصبتهم في إحداث تغيير في المجتمع إلى حالة أحسن مما هو فيه».

أى أن سيادته يطلب ألا يكون موقفنا من مثل هذا المجتمع موقفًا تقليديًا أو سلبيًا جامدًا.. بل يكون موقفًا إيجابيًا.. ليت رجال التربية يفهمون ذلك فهمًا جيدًا.. فقد كنت مدرسًا في «مدارس الريف». فكنت أسمع أنا وزملائى من نظار المدارس ومن مفتشيها في ندوات التوجيه التربوى أن نعيش في خير المجتمع الريفى وشره، وأن ذلك يعنى أننا «اجتماعيون» وكنا نسمع الأمثلة تترى على ألسنتهم قائلين «دارهم ما دمت في دارهم» ويقولون أن ذلك يعد إندماجًا في البيئة.

معنى الشذوذ النفسى :

وهنا ستتعرض عندما تباين المجتمع وتخالفه لهذه الوصمة، ستسمع بالرغم عنك، أنك شخص شاذ وأكثر من ذلك مجنون، مخبول، معتوه، ستسمع أكثر من ذلك ليس من الجهلاء فحسب بل من العقلاء، والعلماء — الذين يرون من مقتضيات الحياة — الاندماج في البيئة والعمل بقول الشاعر:

ولما رأيت الجهـــل في الناس فاشـيًا

تجـــاهلت حتى ظـن أنى جاهـــل

أو كما يقول هذا المثل الشائع - إذا كنت في روما فأفعل كما يفعلون.

إنـك إن قمـت بفكـرة إصـلاح لا يستسـيغها هـذا المجتمـع فـإنك قـد خرجت عن المألوف.. وعلى ذلك يجـب أن تسـتعد لحـرب عـوان بينـك وبين أعوان الفكرة الخاطئة.. فكيف تعيش سالمًا فـى مجتمـع وأنـت فـى حرب على تقاليده وعاداته، والشاعر يقول:

من سالم الناس يسلم من غوائلهم وعـاش وهو قـرير العين جذلان

وكتاب «كليلة ودمنة» يقص علينا هذه القصة الفلسفية: اجتمـع أسـد وذئب وثعلب للصيد فاصطادوا ثورًا وغزالاً وأرنبًا. فقال الأسد للذئب أقسم بيننا صيدنا يا أبا جعدة، فقـال مـولاى الثـور لـك، والغـزال لى والأرنـب للثعلب، فاحمرت عينا الأسد وزمجر، وأنشب مخالبـه فـى عـين الذئـب ففقأها - ثم قال للثعلب - أقسم بيننا يا أبا الحصين فقال مـولاى: الثـور لغذائك، والغزال لعشـائك، والأرنـب لفطـورك، فقـال: ويحـك مـن أيـن تعلمت هذه القسمة فقال من عين الذئب.

وكان في بلاط نيرون «فلاسفة روما» لم ينهوه عندما عـزم علـى حـرق «روما» وإلاّ فإنه سيحرقهم قبلها.

إن علاج الفيلسوف للمشاكل غير علاج المصلح، فالأول ينتـهز الفـرص حتى تحين، والثانى يقدم حياته ثمنًا لرأيه الحر.

فالأول يقفز فوق القبور وروحه فى يده لا تسقط منــها.. والثـانى يقـدم روحه «شهيدًا» فى سبيل دعوته.

هذا الخروج هو معنى الشذوذ النفسى فى رأى المجتمع.

ولكن « ما الشذوذ في رأى الصحة النفسية»؟ إن الشذوذ مرادف لاختلال أجهزة النفس المختلفة في الإنسان.

فالشخص الذى يغضب لأتفه الأسباب، أو الذى لا يغضب مطلقًا مهما كانت الظروف، مثل هذا الشخص يعتبر منحرفًا في صحته النفسية.

وكذلك « الشك » فالشخص المعتاد تثور شكوكه في مناسبات معينة، ولكن إذا ذهب به الشك مذهبًا عميقًا، وأصبح لديه نوع من الوسوسة تؤرق حياته ومضجعه فذلك أيضًا يعد منحرفا في صحته النفسية.

وكذلك إذا غالى الإنسان في حبه أو في كرهه أو إنعدم لديه هذان الانفعالان فإنه يعد أيضًا منحرفًا.

ويمكن أن نقيس على ذلك مظاهر الحياة كلها من خوف، وتدين، وضحك، ونوم، وأكل وشرب وميل للظهور.

إن كل هذه المظاهر تتطلب منا أن نكون وسطًا في اتصافنا بها، أما أن نعدمها مطلقًا، أو نتغالى فيها تغاليا ممقوتًا فذلك ما يدعونا إلى أن نتقبل صفة الاختلال النفسى في صحتنا النفسية.

وصدق الله تعالى حيث يقول لعباده ممتنا : ﴿وَكَذَٰلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا ﴾ (البقرة الآية ١٤٣) .. ويقول الرسول الكريم ﷺ واصفًا التوسط في الانفعالات : [أحب حبيبك هونًا ما وأبغض بغيضك هونا ما].

ثم يحذر ﷺ من التغالى فيقول : [تعس عبد المرأة، تعس عبد الدرهم والدينار].

أيها القارئ الكريم أريد منك لتكون سعيدا :

١ – أن تتكيف مع البيئة إن كانت صالحة.

٢ – فإن كانت البيئة غير صالحة فعش فيلسوفًا وقم بقدر الإمكان بعملية إعلاء هذا المجتمع، كن قائدًا له وزعيما، وسترى فـي ذلـك سـعادة وراحة وطمأنينة نفس.

٣ – لا تغال في انفعالاتك، ولا تقتلها فيتلبد إحساسك وعش وسطا بـين ذلك.

٤ – إن صحتك الجسمية، وصحتك النفسية، هما عنوان إنسانيتك وكمال رجولتك. فاعمل دائما على المحافظة عليهما.

الفصل الثالث

• السلوك • مصدره
• أقوال علماء الوراثة • أقوال علماء الاجتماع

هل « سلوك الفرد منا » فى الحياة خاضع لعوامل المجتمع التربوية التى أثرت فينا، أو راجع إلى ما ورثناه عن آبائنا ؟!

نقول « فلان غضوب» فما السبب فى اتصافه بهذه الصفة؟! قد يكون هناك سبب جسمانى «كالجوع مثلا» أو اختلال فى إفراز بعض الغدد، أو لسبب نفسانى.

ولكن لماذا لا نصف رجلا آخر بهذه الصفة، مع وجود نفس الأسباب التى صادفت الأول؟!!

هذه مشكلة « السلوك » كيف نفسرها ؟!!

وهذا أيضًا ما دعا إلى انقسام العلماء قسمين فى تفسيرها، فبعضهم يقول: إن السبب الأول فى هذه المشكلة الوراثة، والبعض الآخر، يقول: إن السبب الأول «البيئة».

فعلماء الوراثة أمثال، جولتون وبيرسون، يؤكدون أهمية الوراثة فى تنظيم سلوك الفرد، أما علماء الاجتماع فإنهم يؤكدون أهمية البيئة. وأنها المسئولة عن سلوك أى فرد، ومن أمثال القائلين بهذا القول (هنرى جورج).

وقد أثبت علماء الوراثة والأخلاق أن هناك ملكة فى الشخص تساعده على التمييز الفطرى بين الخير والشر، وسموا هذه الملكة باسم الحاسة الخلقية (Moral Sense) .

وقد تأثر برأى علماء الوراثة والأخلاق أطباء العقول فى إنجلترا وأكدوا أن هناك نزعات إجرامية موروثة فى بعض الأفراد وبرهنوا على ذلك بالنقص الخلقى (Moral Defective) الذى لوحظ توارثه بين الآباء والأبناء.

والمقصود بالوراثة: أن يرث الشخص من والديه جميع العوامل الموجودة فيهما. أو فى أحد أجداده.

وقد أثبت علماء الوراثة والحياة أن الخلية الناتجة بعد التلقيح تحمل «كروموسومات - جينات» بعضها من ناحية الأم، وبعضها من ناحية الأب ثم تبدأ «الخلية» تتكاثر مكونة الجنين، ثم يعيش الجنين فى بيئة خاصة به «داخل رحم الأم» تؤثر فى مزاجه وتكوينه مما يكون له الأثر فى سلوكه بعد خروجه يستنشق نسيم الحياة.

وقد قام (جولتون) بدراسة أقارب العظماء فى إنجلترا وخلص من بحثه الطويل إلى أن العظماء فى العادة يشبهون أقارب لهم كانوا فى نفس المستوى الذى استحقوا به لقب العظمة.

وكذلك عند دراسة المجرمين وضعاف العقول، وكذلك عند دراسة التوائم فقد أدت هذه الدراسة إلى شدة اتفاق التوائم فى الصفات الخلقية والعقلية.

وقد دلت الأبحاث عن عوامل الذكاء أنها ترجع إلى الوراثة، وأن أثر البيئة فيها قليل.

أما علماء الاجتماع فيقولون: إن للبيئة أثرها فى موضوع السلوك، ويقولون فى علة تشابه الأحفاد بالأجداد فى الصفات: إن ذلك راجع إلى أن البيئة التى عاشوا فيها واحدة من حيث المؤثرات [التربية، الثقافة، والعادات] ويقولون: إن الإنسان يرث عن آبائه الغرائز بقوة معينة، أما توجيه هذه الغرائز نحو الخير أو الشر فإنه يرجع إلى حكم البيئة وقوانينها.

وخير ما أقوله فى هذا الباب: إنه من الصعب البحث فى «مشكلة السلوك».. وهل هى تخضع لعوامل الوراثة أو لأسباب البيئة، فإذا أخذنا مثلا سرعة الغضب أو الخوف فربما كان سبب ذلك راجعًا إلى صفة موروثة أو إلى عامل مزاجى، أو ربما انتقلت بطريق المحاكاة غير المقصودة من الذين يحيطون بالشخص.

لهذا كان من الصعب الفصل بين هذين العاملين، الوراثة والبيئة، عندما نفسر أى «مسلك» يقوم به الفرد.

وقد جاء فى القرآن الكريم وفى الأحاديث النبوية ما يدل على أثر الوراثة فى قوله تعالى على لسان نوح عليه السلام: ﴿ وَقَالَ نُوحٌ رَّبِّ لَا تَذَرْ عَلَى ٱلْأَرْضِ مِنَ ٱلْكَٰفِرِينَ دَيَّارًا ﴿٢٦﴾ إِنَّكَ إِن تَذَرْهُمْ يُضِلُّوا۟ عِبَادَكَ وَلَا يَلِدُوٓا۟ إِلَّا فَاجِرًا كَفَّارًا ﴾ (نوح الآيتان ٢٦/٢٧). فهذه الآية الكريمة تثبت أثر الوراثة .. وفى آية أخرى يقول الله تعالى :

﴿ إِنَّ ٱللَّهَ ٱصْطَفَىٰٓ ءَادَمَ وَنُوحًا وَءَالَ إِبْرَٰهِيمَ وَءَالَ عِمْرَٰنَ عَلَى ٱلْعَٰلَمِينَ ﴿٣٣﴾ ذُرِّيَّةًۢ بَعْضُهَا مِنۢ بَعْضٍ ۗ وَٱللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴾ (آل عمران: ٣٣، ٣٤)

أما الأحاديث النبوية الكريمة فيحضرني منها قول الرسول ﷺ في اختيار الزوجة: (إياكم وخضراء الدمن، قالوا وما خضراء الدمن يارسول الله؟ قال: المرأة الحسناء في المنبت السوء).

وهناك آيات كريمة تنفي عامل الوراثة وترجع السلوك إلى «البيئة»، في قوله تعالى وذلك في قصة قابيل وهابيل:

﴿ وَٱتْلُ عَلَيْهِمْ نَبَأَ ٱبْنَىْ ءَادَمَ بِٱلْحَقِّ إِذْ قَرَّبَا قُرْبَانًا فَتُقُبِّلَ مِنْ أَحَدِهِمَا وَلَمْ يُتَقَبَّلْ مِنَ ٱلْءَاخَرِ قَالَ لَأَقْتُلَنَّكَ ۖ قَالَ إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ ٱللَّهُ مِنَ ٱلْمُتَّقِينَ ﴿٢٧﴾ لَئِنۢ بَسَطتَ إِلَىَّ يَدَكَ لِتَقْتُلَنِى مَآ أَنَا۠ بِبَاسِطٍ يَدِىَ إِلَيْكَ لِأَقْتُلَكَ ۖ إِنِّىٓ أَخَافُ ٱللَّهَ رَبَّ ٱلْعَٰلَمِينَ ﴿٢٨﴾ ﴾ (المائدة: ٢٧-٢٨)

وهكذا قتل قابيل أخاه هابيل فمن أين ورث هذه البدعة الذميمة؟!

وقال في حق نوح وابنه:

﴿ وَنَادَىٰ نُوحٌ رَّبَّهُۥ فَقَالَ رَبِّ إِنَّ ٱبْنِى مِنْ أَهْلِى وَإِنَّ وَعْدَكَ ٱلْحَقُّ وَأَنتَ أَحْكَمُ ٱلْحَٰكِمِينَ ﴿٤٥﴾ قَالَ يَٰنُوحُ إِنَّهُۥ لَيْسَ مِنْ أَهْلِكَ ۖ إِنَّهُۥ عَمَلٌ غَيْرُ صَٰلِحٍ ۖ فَلَا تَسْـَٔلْنِ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِۦ عِلْمٌ ۖ إِنِّىٓ أَعِظُكَ

أَن تَكُونَ مِنَ ٱلْجَٰهِلِينَ ﴿٤٦﴾ قَالَ رَبِّ إِنِّيٓ أَعُوذُ بِكَ أَنْ أَسْـَٔلَكَ مَا لَيْسَ لِى بِهِۦ عِلْمٌ ۖ وَإِلَّا تَغْفِرْ لِى وَتَرْحَمْنِىٓ أَكُن مِّنَ ٱلْخَٰسِرِينَ ﴿٤٧﴾ ﴾

(هود الآيات ٤٥-٤٧)

هذا (نوح) عليه السلام يستعيذ بالله من سؤاله عن ابنه الذى هو بضعة منه وأنه ورث منه مبادئه وتعليمه، فيجيبه الله تعالى بأنه ليس منك «صفة واتجاهًا وسلوكًا» وأن الله سبحانه وتعالى وجه نظر نبيه ألا يسأله فيما ليس له به علم، فاستعاذ نبيه به، وطلب منه المغفرة.

فهل لنا أن نسلم كما سلم نوح وأن ندع هذا الأمر لله؟!!

وإن كل التعليلات التى نراها تقرب لنا مشكلة السلوك والمؤثر فيها هل هو عامل الوراثة، أو عامل البيئة كل ذلك لم يصل بنا إلى حل مريح...؟!

لقد كان موسى عليه السلام طفلا رضيعًا تربى فى بيت الظلم والكفر تحت رعاية فرعون فكان بعد ذلك نبيا ورسولا وكليما للرحمن جل شأنه وكان موسى السامرى طفلا رضيعًا عطف عليه جبريل عليه السلام فقام بتربيته تحت رعايته فأصبح مشركًا بالله، اتخذ العجل وعبده، وحمل بني اسرائيل على عبادته.

وهؤلاء أبناء يعقوب وأحفاد إسحق وإبراهيم يجتمعون على قتل «يوسف» ويلقونه فى الجب بدون هوادة ولا رحمة.

وقد رأينا فى دراسة (المذئبات) أى الأماكن التى وجد الصيادون فيها «أطفالا ذئابًا» تركتهم أمهاتهم وهم رضعاء عند هجوم الذئاب عليهم فى القرى القريبة من الغابات والتى تقوم الذئاب بالهجوم على قراهم عندما يعوزها البحث عن الطعام، فتحمل الذئاب الأطفال الرضع وتقوم بتربيتها بين جرارها، فينشأ الطفل وهو «مذئب» - وما قصة طرزان علينا ببعيد - وعندما يقع هؤلاء فى شباك الصيد، يأخذونهم حيث العمران والمدنية فيعيدون تربيتهم فيلاقون المصاعب والمتاعب حتى يرجعوهم إلى آدميتهم التى قضت عليها البيئة التى حولتهم إلى ذئاب.

وأخيرًا، وبعد استعراضنا آراء الفريقين علماء الوراثة، وعلماء الاجتماع، ثم نهجنا نهجًا دينيًا لنعرف وقوف الشريعة نحو هذا الموضوع، نرى أن نقف من الله سبحانه وتعالى موقف «الأدب الجم» الذى جاء فى قول نوح عليه السلام مخاطبًا ربه :

﴿ قَالَ رَبِّ إِنِّيٓ أَعُوذُ بِكَ أَنْ أَسْـَٔلَكَ مَا لَيْسَ لِى بِهِۦ عِلْمٌ ۖ وَإِلَّا تَغْفِرْ لِى وَتَرْحَمْنِيٓ أَكُن مِّنَ ٱلْخَـٰسِرِينَ ﴿٤٧﴾ ﴾ (هود الآية ٤٧).

أقول هذا بعد أن قرأت مراجع أجنبية[١] حول قانون الوراثة، والبيئة، ووقوف علماء كل منهما ضد الآخر - كل يذهب مذهبه ويأتى بعلل مقبولة علميًا، ومنطقيًا..

---

(١) 1- Handbook of Social Paychology: Marshison.
2- Educational Psychology: Startch.
3- The Difficult Child: Valentite.



ولكنها مشـكلة الإنسـان — اللغـز — الـذى لم نصـل إلى حلـه — وسـتظل دراسته مشوقة بالرغم من حيرة الدارسين والباحثين عن الوصـول إلى كنـه حقيقته.

وهذا لا يمنعنا من أخذ الأسباب، ونقول إن للوراثـة أثرهـا ، وللبيئـة فائدتها.. فإذا تزوجنا أو صادقنا بحثنا عن الخيار من الخيار من النـاس. وكذلك من الذين نشأوا فى حصون كريمة وَقَت نفوسهم من الانحراف.

الفصل الرابع

- الشخصية والسلوك
- بعض مقاييس الشخصية ذاتيـة
- موضوعية
- إسقاطية

الإنسان السوى، يتصف بمجموعة صفات، تصور شخصيته بصورة واضحة مفصلة، وبقدر هذا الوضوح يحتل مكانته التى تليق بـه كإنسـان. ويقول كما قال ابن سناء الملك يفخر بشخصيته يخاطب الزمن:

وإنك عبـــدى يا زمان وإننى ... بالرغم منى أن أرى لك سيدا

لم يخلق الإنسان عبثًا، يأكل ويشرب ويتمتع كما تتمتع الأنعام، ولكن قد خلق لمهمة عليا، ولن يصل إلى قمة المجد فى هذه المهمة إلا بأن يعرف نفسه، ولن يعرف نفسه حق معرفتها إلا بتكوين «شخصيته» وهنا ينطبق عليه قول الشاعر :

قد رشحوك لأمر لو فطنت لـه ... فاربأ بنفسك أن ترعى مع الهمل

▣ ▣ ▣

والشخصية تشير دائمًا إلى نشاط الإنسان كله، أو إلى وجهات من التكامل تميز الفرد عن قرينه.. ويوضحها بعض العلماء توضيحًا ويقول هى مجموع الصفات والمزايا الذاتية، والصفات العقلية والخلقية والجسمية والإرادية التى يتوج به الإنسان نفسه، وتميزه عن غيره..

وقد يستعمل بعض العلماء فى تعريفها كلمة مزاج (Temperament) وهو استخدام غير دقيق، فالمزاج يشير إلى نماذج معينة فى حياة الفرد من الناحية الوجدانية أو الانفعالية وهذه النماذج هى التى تجعل السوداوى أو المتفائل يأخذ الأمور ببطه أو بحدة، وهكذا نفهم أن كلمة المزاج تتضمن أقل ما تتضمن مفهوم «الشخصية» ويمكننا أن نقول: إن المزاج يؤثر فى الشخصية، فهذا متفائل، وهذا متشائم، وذاك سريع التأثر، وذلك بليد لا يكاد يتأثر، وهذا كثير التردد، وذلك كثير الإقدام، وهذا التقسيم فى الأمزجة راجع إلى عوامل شتى كالوراثة والمناخ والبيئة والغذاء والمرض، وضعف الأعصاب، وإفرازات الغدد فلها تأثير كبير فى الجسم والعقل، أى أن المزاج يتأثر بالمواد الكيمائية وإفرازات الغدد المختلفة التى يحملها الدم إلى المخ والعضلات، لا بوفرة الدم، أو الصفراء، أو البلغم، أو السوداء كما يقول القدامى.

▣ ▣ ▣

كيف نعرف « شخصية إنسان » ؟!

هل يكفى أن نراه ضحوكًا أو مكتئبًا، أو ثرثارًا، فنعطى له «حكما سريعًا» ونحسب بذلك أننا وصلنا إلى تفهم هذا الإنسان ؟!

أذكر كلام أستاذ لنا ونحن صغار يقول الناس على أربعة ضروب منظر ومخبر، ومنظر لا مخبر، ولامنظر ولا مخبر، ومخبر لا منظر..

وبلغة علم النفس الحديث « الحياة الشعورية واللاشعورية» قد يتفقان وقد يختلفان.

وطرق بحث الشخصية تقوم على الأسس الآتية :

١-الطريقة الذاتية. ٢- الطريقة الموضوعية. ٣- والطريقة الإسقاطية.

١ - الطريقة الذاتية

هى أن نسمح للشخص بأن يتكلم عن نفسه حديثًا حرًا، لا دخل لنا فيه، وكأن مكتشف هذه الطريقة يعنى قول الشاعر :

لسان الفتى نصف ونصـ ـــف فؤاده عند التكلم

▣ ▣ ▣

فيتحدث عن اتجاهاته، وأمانيه وخبراته وميوله بحرية تامة، بدون أن يتدخل المختبر، أو يتدخل ويعطى له رءوس موضوعات معينة.

ونفسر نتيجة هذا الحديث تفسيرًا حسنًا، فإن لقوله، وطريقة حديثه، وحواره، وتلكؤه، كل ذلك قيمة عظيمة حتى لو جعل نفسه محور الكلام، ومن الطريقة الذاتية تتفرع عدة فروع أهمها :

(أ) تاريخ الحالة :

ويسمونها أيضًا تاريخ الحياة كما مر، يستخدم فى دراسة الشخصية ويتوقف بصفة دائمة على السيرة الذاتية .

ويشيع استخدام طريق تاريخ الحالة غالبًا فى دراسة الشخصيات غير السوية حتى تكون المعلومات التى نحصل عليها ذات دلالة أكلينيكية للمفحوص لأن كثيرًا من الأشياء فى حياة الفرد قد يكون لها تأثير طفيف فى شخصيته الراهنة أو فى المشكلات التى يحتاج السيكلوجى إلى فهمها، يجب أن نسلم بأن الحرية المطلقة يجب أن تمنح للفرد فى إفضائه ما يرغب عن نفسه، ويجب على الفرد « المفحوص » أن يكون

صادقًا فيما يقوله. إن إنكاره بعض الحقائق أو تجاهله بعض الأشياء، أو كتمانه أمرًا يعده معيبًا أو مهينًا له، يفقد « الذاتية » اعتبارها. يجب أن يتحدث وهو واثق من أن الذى يطلب منه الحديث رءوف به شفيق يريد له الخير فلا يخجل من شيء.

وهناك طريقة أخرى أيضًا يسمونها :

(ب) طريقة المقابلة :

يجرى حوار بين المختبر والمفحوص، وهى طريقة شائعة (أكاديمية) ويعيب هذه الطريقة الجمود الذى يتمسك به المختبر بالنسبة إلى ما سبق أن حدده من أسئلة أو موضوعات، وتجرى أثناءها المناقشة موجهة لتحقيق الغرض الذى يريده المختبر، ويصح أن تهدف المقابلة إلى دراسة الشخص نفسه كوحدة،فيصل المختبر إلى الحكم الشامل بعد استقاء المعلومات من مصادر مختلفة، ومعرفة الشخصية للمفحوص.

ويتوقف نجاح المقابلة فى كل هذه الحالات على حسن الجو الذى يسودها، وإتاحة الفرصة للحديث بطلاقة وحرية مبنية على الثقة والشعور بالأمن والاطمئنان إلى المختص.

ويجب أن يلاحظ المختص حينما يقوم بتوجيه الأسئلة والمناقشة فى النواحى التى يراها ذات أهمية خاصة أن تتم بطريقة طبيعية بحيث لا يشعر من يقابله بأنه يقف منه موقف المستجوب أو أنه يقوم بعمل شكلى بحيث لا يكون هناك مجال للتحفظ أو للارتياب أو المقارنة أو التضليل.

ويمكن للمختص أن يستفيد من طريقة الشخص في الحديث، ومن تعبيراته وحركاته اللازمة وغير اللازمة، والانفعالات التي تبدو عليه في المواقف المختلفة، والموضوعات والنقط التي ترتبط بهذه الانفعالات وعن اتجاهاته العقلية، وأساليبه في التفكير التي تلقي كثيرًا من الأضواء عن فلسفته في الحياة واسلوبه العام ونوع شخصيته.

الطريقة الثالثة وتسمى:

(هـ) طريقة الاستخبار: Questionaire

وفي هذه الطريقة يقدم للمفحوص سلسلة من الأقوال أو الأسئلة تصف انفعالات المختبر وضروبه السلوكيه، ومن هذا الاختيار (اختبار الشطب Crossout test) حيث يشطب المفحوص الملاحظات أو التعليقات أو الخصائص التي تنطبق عليه ويترك الباقي كما هو، وفي صورة أخرى يعطي نماذج من السلوك، يمكن قيامها في موقف معين، وتقضي التعليمات بأن يشير إلى ما يختاره ملائمًا لنفسه، وتبعًا لذلك فإن مثل هذه الاستخبارات تهدف إلى الكشف عن صورة كاملة نوعًا لحياة الفرد الانفعالية أو الوجدانية.

ومن أشهر هذه الاستخبارات (استبيان جليفورد) إذ يقدم للمفحوص أسئلة يجيب فيها بنعم أو لا، وكل هذه الأسئلة تدور حول العوامل الآتية:

١ - الانطواء الاجتماعي — Social Introversion

٢ - الانطواء التفكيري — Thinking Introversion

٣ - الانهباط — Depression

٤ – المزاج المتقلب Cychoid Disperision

٥ – الانسياب Phathymia

وتعطى الأسئلة على هذا النموذج :

١ – هل تميل إلى أن تقصر معارفك إلى قلة مختارة؟ نعم أو لا

٢ – هل تميل إلى أن تحلل دوافع الآخرين ؟ نعم أو لا

٣ – هل تكون أحيانا زهقانًا لدرجة أن تبدو لك الحياة غير جديرة بأن تبقى فيها ؟ نعم أو لا

٤ – هل كثيرًا ما ينتابك ارتفاع وانخفاض فى حالتك المزاجية بسبب ظاهر أو غير ظاهر ؟ نعم أو لا

٥ – هل تميل إلى أن تسلك بوحى الساعة بدون تفكير فى الرأى؟! نعم أو لا

والإجابة على هذه الأسئلة الخمسة تدل على ما يأتى :

١ – نعم : تدل على تباعده عن الناس.

لا : اندماجه مع الناس.

٢ – نعم : تدل على أن تفكيره منطقى .

لا : تدل على أنه وجدانى عاطفى فى أحكامه.

٣ – نعم : ذو مزاج تشاؤمى.

لا : ثباته، وهدوئه، وبعد نظره.

٤ – نعم : انفعالاته متذبذبة.

لا : سكون انفعالاته.

٥ – نعم : متفائل لا يقدر الأمور حق قدرها.

لا : حذر متيقظ.

والإجابة تتطلب صدق معونة المفحوص، بأن يذكر الإجابة الصحيحة التي يطمئن إليها والتي تحكي ما يعتمل في نفسه بدون أن يواري أو يداهن أو يكذب . . . أو . . . . أو .

أما إذا لم يراع ذلك فإن المشكلة ستظل قائمة، ولن يمكننا الكشف عن شخصيته، التي سيستفيد منها هو نفسه إذ إنه سيعرف مزايا نفسه فينتفع بها، ويعرف النواحي الأخرى الهدامة السالبة فيها فيتقيها بعلاج سبب ذلك.

وقد اقترح بعض الباحثين للتغلب على ما يسمى بأخطاء الرأى المتضمنة فى طريقة الاستبيان بواسطة أسئلة غير مباشرة من ذلك (استبيان منسوتا للشخصية متعددة الوجوه Misnsiota Multipline Personality.

ومن المحتمل بهذه الأسئلة فى هذا الاستبيان أن نصل إلى الحد الذى يصل إليه الشخص فى تزييف إجاباته لتبدو أكثر تقبلا من الوجهة الاجتماعية.

ويقولون : إن هناك درجة ضابطة للكذب فمثلا هذا الجواب: (حدث مرة أن أجلت إلى الغد ما كان ينبغى أن أفعله اليوم) فقد وجد أن ٧٪ وضعوا علامة صحيح فمن المفروض أن المفحوصين الذين يؤشرون أمام هذه العبارة بأنها غير صحيحة من المحتمل أن يكونوا مزيفين لإجاباتهم، وهكذا يمكن اعتبار إجابتهم كاذبة.

٢ - الطريقة الموضوعية

لا نعتمد فى هذه الطريقة للكشف عن شخصية المفحوص بأن يحكى هو عن نفسه وعن آماله، ومكنوناته... الخ.

إنما نعتمد على « سلوكه الصريح » الذى نكتشفه نحن أو يكتشفه الآخرون، إنها تقوم على ملاحظة المفحوص فى مواقف معينة من الحياة حيث تتفاعل سماته الخاصة وطباعه وعاداته وتربيته وغيرها من الخصائص التى تميزه عن غيره ويمكن ملاحظة ذلك مباشرة بواسطة المختبر..

ويحضرنى فى ذلك قول الحريرى :

اسمع أخى وصية من ناصح	فى مدح من لم تبله أو خدشه
وقف القضية فيه حتى تجتلى	وصفيه فى حالى رضاه وبطشه
فهناك إن تر ما يشين فواره	كرما وإن ترما يزين فأفشه

▣ ▣ ▣

وفى الحكم (المرء مخبوء تحت لسانه) وكم تكلم بعض الناس بعد صمت طويل حسبناه عالمًا رزينًا فإذا هو ثرثار سخيف مهذار غير مؤدب.

ويقول «جولتون» فى هذا الصدد يجب أن نخلق مواقف مصغرة للحياة نضع منها المفحوص لاختبار شخصيته حتى يمكننا الحكم سريعًا بدل انتظارنا الفرص السانحة التى يعطينا فيها الدليل على حكمنا عليه بحسب سلوكه وتصرفه العام، وحديثه.. الخ.

ويقول «جولتون» أيضًا لا داعى للانتظار، إذ يمكن خلق هذه المواقف، كما أنه من المتيسر وضع الفخوخ لنوقعه فيها، فخلال بضع دقائق وبواسطة ما توجهه إليه من أسئلة، وما يجيب عليها، وما يبدو فيه من علامات فإننا ننجح للوصول إلى كل ما يعتلج فى نفس المفحوصين.. وهذا يشير إلى تفسير الآية الكريمة :

﴿ أَمْ حَسِبْتُمْ أَن تَدْخُلُواْ ٱلْجَنَّةَ وَلَمَّا يَعْلَمِ ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ جَـٰهَدُواْ مِنكُمْ وَيَعْلَمَ ٱلصَّـٰبِرِينَ ﴿١٤٢﴾ ﴾ (آل عمران : ١٤٢) وبالنسبة إلى الله سبحانه وتعالى فإنه يعلم كل شىء ولكن المقصد (والله أعلم) أن نعلم نحن المجاهدين الحق والصابرين والآية الكريمة :

﴿ وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ حَتَّىٰ نَعْلَمَ ٱلْمُجَـٰهِدِينَ مِنكُمْ وَٱلصَّـٰبِرِينَ وَنَبْلُوَاْ أَخْبَارَكُمْ ﴿٣١﴾ ﴾ (محمد : ٣١).

والآية الأخيرة أيضًا :

﴿ لَتُبْلَوُنَّ فِىٓ أَمْوَٰلِكُمْ وَأَنفُسِكُمْ ﴾ (آل عمران: ١٨٦).. والقصد من هذا اختبار يفحص به المؤمن الخالص من المؤمن المزيف.

وهذه هى المواقف التى يريدها جولتون لاختيار الشخصيات. .

وهناك طريقة أخرى —طريقة الاستبيان المتوتر — Stress at Intevieu التى قال عنها فريمان إنها طريقة مواقف الحياة على نطاق واسع لدراسة موضوع التربية الخلقية.

وطريقة ثالثة تسمى طريقة الملاحظة غير الملحوظة :

يترك المفحوص فى حجرة مزودة بتعليمات أو بدون تعليمات ليؤدى بعض الأعمال ثم يراقب من مكان ما بواسطة مرآة وشاشة حتى يمكن

تسجيل سلوكه كاملا وبدقة – وهذه الطريقة كثيرا ما يستعملها المربون لملاحظة تلاميذهم فى أثناء الفسح حيث لا يجدون رقابة عليهم كاملة فيتركون أنفسهم على سجيتها حينما يلعبون ويضحكون ويمرحون.

الطريقة الرابعة المقاييس الفسيولوجية Physiological Method

الغرض من هذه الطريقة بحث الخصائص الجسمية أو العمليات الفسيولوجية مثل ضغط الدم وغيره، وذلك عند إجراء عمليات الاختبار.

الطريقة الخامسة مقياس التقدير Rating Scale

استعملت هذه الطريقة طويلا فى تقدير الأفراد فيما يتعلق بالسمات العامة للشخصية، وكذلك بالتحصيل أو اللياقة لعمل معين.

وهناك تهذيب لهذه الطريقة فى مقياس التقدير بشخص آخر Man to Man Rating Scale.

الطريقة السادسة وتسمى طريقة المطابقة
The Matching Method

وتقوم هذه الطريقة على أخذ عينات من كلام المفحوص وخط يده أو طريقة مشيته بدون أن يعرف أن العينة قد أخذت ثم تدمج مع مثيلاتها من الآخرين ويطلب من المفحوص أن يعين خصائص العينات، أى يصف الشخصية التى تصاحب كلا منها .

٣ – الطريقة الإسقاطية

وتتميز هذه الطريقة عن زميلتيها أنها تحاول أن تحقق الموضوعية بمعناها السيكلوجى بدعوة الشخص تحت الملاحظة لأن يكون ذاتيا بقدر الإمكان.

فمثلا يطلب من المفحوص أن يسلك بطريقة تخيلية مثال ذلك اختبار المفحوص بأن يبتكر قصة تفسيرًا «لبقعة حبر» أو بناء بعض الأشياء من مادة البلاستيك — إنها تحدد سلوك الفرد – وقد لوحظ مرارا أن الشخص يكشف عما يرغب فيه وما لا يرغب ويكشف عن مشكلاته وطرق تفكيره.

إن الحرية التى تسمح له بالتخيل غالبا ما تنزع إلى أن تمهد السبيل إلى إسقاط «الشخصية الحقيقية» فالفرد يكشف عن نفسه فى مؤلفاته وفى نقده، وفى طرق تفكيره، وسلوكه.

وللطرق الإسقاطية أقسام كثيرة منها :

طرق التعبير الحركى Motor – Expresion Method

من حركات المفحوص «اللازمة وغير اللازمة» من نواح معينة من شخصيته بالأسلوب الذى يؤدى أعمالا توافقية، وتتضمن هذه الطريقة تحليل خط اليد أيضًا، وأسلوب التعبير اللفظى، وصوته وطريقة حديثه.. إلخ.

الطرق الإدراكية البنائية Perceptive structual method

فى هذه الطرق يسمح للفرد المفحوص أن ينظم المجال الإدراكى لمنبه مثل بقع الحبر أو نماذج سمعية لا معنى لها، ومن هذا التنظيم يسهل أن نشتق النواحى التى تتركب منها الشخصية والاتجاه الرئيسى للميول (انبساط انطواء، سواء أكان اندفاعيًا أم ذا قدرة على كبح جماح النفس.

وتعتبر طريقة «رورشاخ»، فى تشخيص الشخصية أحسن ما عرف من هذه الوسائل وهى أكثر الطرق الإسقاطية استعمالا. وفى هذه الطريقة

يعرض على المفحوص عشر بقع حبر واحـدة واحـدة، وتقضـى التعليمـات بأن يذكر للمختبر ماذا يرى فيها أو بماذا تذكره، أو ماذا يمكن أن تمثله، والاستجابات التي يعطيها المفحوص وكذلك الإجابات لأسئلة معينـة مـن هذا التداعى التي يعطيها المختبر تكشف عن شخصية المفحوص..

وهناك طريقة أخرى تسمى طريقة « الصـوت المبـهم » Tautophone (توتوفون).. إذ تعرض على المفحوص عدة أصوات مبهمة من آلة تسـجيل صوتي ويطلب منه أن يشرح ما يمر بذهنه وما يطرأ عند ما يستمع إلى كل صوت على حدة.

وهناك الطرق الإنشائية الديناميكية

Appreceptive-Dynamic Method

وذلك بأن يقدم للمفحـوص سلسـلة مـن الصـور مرتبـة فـى مجموعـات مناسبة للراشدين من الذكور والإنـاث والأطفـال بتعليمـات، باعتبـار كـل منها كتصوير لحكاية، ومن ثم يقص المفحوص القصـة عـن طريـق تعريفـه للشخصيات موضحًا علاقة كل منهم بالآخر، وما تنتهى إليه هذه القصة.

ويرتبط بهذه الطريقة من حيث نوع الاهتمام الأشـكال الممثلـة للألقـاب Play techniques يسمح للمفحوص – وفى العـادة يكـون طفـلا – بإقامـة مناظر مستخدمًا لعبًا خشبية، وكثيرًا ما يستخدم بغرض التفريغ الانفعـالى فى علاج مشكلات الشخصية وهناك طريقة تداعـى الكلمـات، وتتلخـص هذه الطريقة في تقديم قائمة من الكلمات للمفحـوص كلمـة كلمـة ويطلـب منه أن يجيب بأول كلمة تطرأ على ذهنه ويدون الوقت بين سؤاله وسرعة أو بطء الإجابة. . الخ.

وأخيرًا إن هذه الطرق الثلاث: الذاتية - الموضوعية - الإسقاطية. وهى مجتمعة خير ما يمكن الكشف عن الشخصية، ولكن كل واحدة من هذه تترجح فى ناحية مثلا:

١ - فى الطرق الذاتية يعبر فيها المفحوص عن الرأى.

٢ - فى الطرق الموضوعية السلوك فيها واضح.

٣ - فى الطرق الإسقاطية يبدو فيها السلوك الخفى.

ومن أراد الاستزادة فى موضوع البحث عن الشخصية فليرجع إلى كتاب مناهج البحث فى علم النفس.. مراجعة العلامة ج . أندوروز.

الفصل الخامس

• الشخصية تختلف بين الأفراد

• شخصية عملية • شخصية فكرية

نرى بيننا كثيرا من الناس نبغوا نبوغًا لا حد له فى دنيا التجارة والمال والأعمال وأصبحت لهم شخصيات لا تجارى فى هذا الميدان، ويتعجب الناس كيف وصل هؤلاء إلى ما هم فيه من مجد مالى ؟ ! وإلى شهرة في عالم العمل! ! ونحاول أن نقلدهم ولكن كثيرًا ما نخيب فى هذا التقليد لأن شخصيتنا تختلف عن شخصيتهم، وفى الوقت نفسه نرى أيضًا كثيرًا من النابغين فى عالم الخيال والفلسفة والأدب، ونتعجب ونسأل أنفسنا كيف وصل هؤلاء إلى ما هم فيه، ويرتد الطرف خاسئًا وهو حسير، ونقول المسألة (حظ) فقط، ونحاول تقليدهم فلا نبلغ مبلغ ما وصلوا إليه.

والسبب فى فشلنا هو اختلاف شخصيتنا عن شخصيتهم..

إن كلاً منا له « شخصية » تقوده إلى ما هيئ له من أسباب، وعلى ذلك فالواجب أن نبحث عن هذه الشخصية الكامنة فينا، ونسير وراء ما تهدينا إليه، وألا نكلف أنفسنا من الأعمال ما لم تهيأ له، ونردد قول الشاعر:

إذا لم تستطع شيئا فدعه   وجاوزه إلى ما تستطيع

ومن الخطأ أن نحمل نفوسنا حملا على أعمال ضد طبيعتها - وفى الحديث الشريف « اعملوا فكل ميسر لما خلق له » .

وكثيرا ما نتساءل أيهما أفضل لقوام حياتنا.. «الشخصية العملية» أو الشخصية النظرية.؟ إننا نرى كثيرًا من الشباب يجرون وراء «الأعمال» ظانين أنهم لا ينجحون فى دنيا المال إلا من هذا الطريق. وذلك ما نراه جليًا فى تفضيل كثير من التلاميذ التخصص العلمى والرياضى، فى الثانوى عن التخصص الأدبى. ويقولون: إن التخصص العلمى سيذهب بنا إلى كنوز الذهب فى كليات الهندسة والطب والصيدلة، فيذهبون إلى هذه الكليات فيجدون فى أنفسهم ضيقًا وحرجًا وزهقًا ويودون أن يتركوها، أو يتركوها فعلا جريًا وراء الباعث النفسانى الذى يؤرق مضجعهم ويهتف بين جوانحهم من حبهم للنظريات الخيالية من فلسفة القصة، أو أدب الشعر، أو الفن، أو الغناء والتمثيل أو الصحافة . . الخ.

ومعنى ذلك أننا «حملناهم حملا» على مسائل لاتتوق إليها نفوسهم، ولم يهيأوا لها فطريا، فيقفون فى اجتياز ممراتها فى الوقت الذى يشتهرون فى ناحية أخرى أدبية.

كنت أحب أن أضرب كثيرًا من الأمثلة التى تقع بين عينى كل يوم. أقدمها للاعتبار، ولكنى أكتفى بمثل واحد هو المرحوم مأمون أبوشوشة الذى تخرج فى كلية العلوم فلم ينتفع بما فيها من علوم الذرة والكيمياء.. بل قد سمعت من أحد أساتذته أنه كان إذا طلب منه أن يجيب على سؤال فى هذه العلوم تحريريًا.. كانت الإجابة «خيالية» أى يمزجها بالصور والتشبيهات والاستعارات والمحسنات اللفظية والمعنوية. فمثلا إن

سئل ما هى الذرة؟! تكون إجابتــه.. الـذرة ومـا أدراك مـا هـى؟ يـالهول الذرة، إنها تقسم إلى أخوات شقيقات يسمونها إلكتروناتElectrons .

وهكذا يمكن أن نرى الأمثلة فى كل وقت آخر..

فهل لاحظنا ذلك فى أبنائنا؟! ووجهناهم الوجهة النفسية التى هيئـوا لها؟!

وبعد . . .

فإننـا فـــى حاجــة إلى «الشــخصيتين» معــا - الشــخصية العمليــة والشخصية الفكرية، فهما أساس قوام الحياة. نحن فـى حاجـة إليـهما لقوام حياتنا فالحياة بطبيعتها عمل، وخيال.

فالواجب أن نكشف عن أسباب كل شخصية فى الأفـراد ونوجـه كـلا إلى الاتجاه الذى يليـق بـه، بذلـك نتجنـب فشـل الشـباب فـى الحيـاة، ولا نحملهم مسئولية هذا الفشل، أو نحيل أسبابه إلى الحـظ، ومـا الخطـأ إلا فى اتجاهنا بشبابنا اتجاهًا لم تهيأ له نفوسهم.

ومن الأخطاء العامة فى هذا السبيل، ما نـراه فـى «مكتـب التنسـيق» الذى يجعل كل همه فى توزيع الطلاب على «الكليات» التى حصل كـل منهم على درجات تؤهلهم لها، أى أن القبول فى الكلية بقيمــة درجـات الامتحان - التى لا نعرف بـالضبط كيـف حصـل عليـها التلميذ. ولعلـها بالغش؟!. ناسين أو متناسين «البواعــث النفسـية» والتـهيؤ مـن الناحيـة

الشخصية، إلى نوع معين من الدراسة «العلمية أو النظرية» حسب مقتضيات بواعثه وتهيئته الشخصية.

ليتنا زودنا هذه المكاتب «بعلماء النفس» وجعلنا «مهمتهم الأولى» سبر أغوار كل طالب، وتوجيهه إلى الكلية التى تناسب ميوله، واستعداداته.

▣ ▣ ▣

وما دمنا قد تكلمنا عن الشخصية (العملية والنظرية) فلابد إذن من أن نفهم بأن للشخصية أثرها فى السلوك الإنسانى.

كما أن للطاقة العقلية الكامنة أيضًا هذا الأثر فالسلوك يصدر عن امتزاج هذه القوى أيضًا كما امتزجت أسباب الوراثة وأسباب البيئة..

الفصل السادس

● السلوك وعلاقته بالجسم

● العقل السليم فى الجسم السليم ● قوالب الانفعال

● الشخصية والأمزجة ● أثر الجسم فى الحياة العقلية

● الغدد والشخصية

لقد نسبت في الفصول السابقة حالات الشذوذ فى السلوك إلى عوامل الوراثة، وعوامل البيئة، واختلاف كل فريق من مؤيدى هذا أو ذاك.

فهل يمكن أن ننسب بعض حالات الشذوذ فى السلوك إلى الحالة الجسمية؟ إنى أرى أن صحة الجسم أو علته قد تكون لهذه أو تلك أثر فى السلوك أيضا.

فحالات الخمول، أو القلق، أو التسرع، أو التشكك الدائم أو ضعف الهمة قد تنسب إلى إمساك مزمن، أو ألم فى الطحال، أو وجع فى الأسنان.

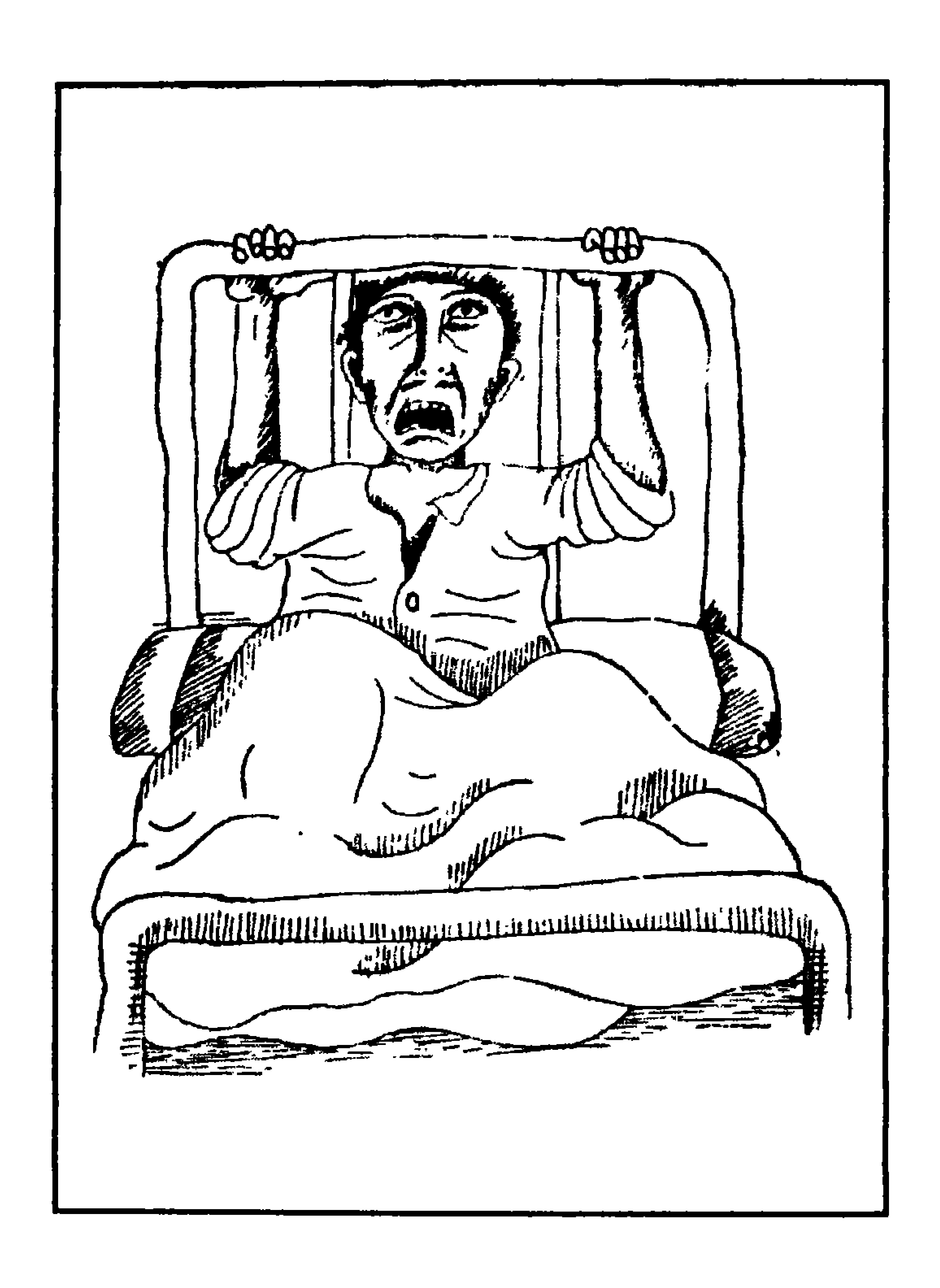
فربما عندما تزال هذه الأسباب الجسمية تبقى هذه الأعراض كما هى.. وربما تذهب بذهاب الأسباب.

فما علينا إلا أن ندرس ما بين الحياة العقلية والحياة الجسمية من صلة فهناك علاقة يمكن الاستفادة منها لتشخيص بعض الحالات الشاذة فى السلوك الإنسانى.. إن المعروف أن التطور العقلى خاضع دائمًا للتطور الجسمي، وأن هناك موازاة بين الاثنين، وقد قال بعض الحكماء (العقل

السليم فى الجسم السليم) ووجود العلاقات بين الحياة الجسمية والحياة العقلية يبدو واضحا فى الحالات الانفعالية ففى كل حالة انفعالية كالخوف، أو الحزن، أو الفرح، توجد مظاهر فسيولوجية للدلالة على كل حالة تصاحبها دائما فالإنسان فى موقف الخوف، غيره فى حالة الحزن، غيره فى مظهر الفرح. ولا يمكن فهم حقيقة الانفعال إلا بالشكل الفسيولوجى الذى يتخذه الجسم لكل حالة.

ومن التجارب التى أجراها أحد علماء الفسيولوجيا، لملاحظة ما يصحب الانفعالات من تغيرات داخلية فى الجسم أنه قام بفحص قطة بعد أن تناولت طعامها هادئة لا شىء يعكر مزاجها فرأى «بأشعة إكس» أن الأعضاء الداخلية. تقوم بعملها خير قيام فى عملية الهضم. ثم أظهر أمام القطة كلبًا كبيرًا فظهر عليها «انفعال الخوف» ولاحظ العالم أيضًا بأشعته أن عملية الهضم وقفت دفعة واحدة، وأن الأوعية الدموية انقبضت، وأن ضغط دمها زاد وأن تغييرات عدة طرأت على إفرازات الغدد وأن «الإدرنالين» زاد زيادة كبيرة - لأن الجسم إذا كان فى حالة دفاع زادت هذه المادة التى يفرزها الكبد لتزيد من نشاط الجسم لدرء هذا الخطر عنه.

وبالرغم من وجود خلافات وبحوث بين العلماء حول التغييرات الجسمية المصاحبة للانفعال - فمن قائل بأن الحالة الانفعالية هى الشعور والإحساس بالتغير الفسيولوجى للجسم وأشهر القائلين بهذا جيمس فى كتابه «مصادر علم النفس».



ومن قائل بالعكس. أى أن الانفعال حالة تنشأ فى شعور الكائن الحى بعد إدراكه نفسه فى مجال معين وأن التغييرات الفسيولوجية تتبع ذلك مباشرة.-

وليس من رأيى أن نذهب فى تفسير هذه النظريات التى لاتفيدنا فى هذا الباب.

فالذى يفيدنا ما نخلص إليه من أن الانفعالات هى حالة نفسية صرفة لموقف جديد طارئ مثير وعادة يصحب هذا الانفعال تغييرات جسمية «فسيولوجية» تعبر عنه وتوضح حقيقته.

وقد يحدث «العكس» ففى مواقف الفرح يبكى الانسان كما يقول الشاعر:

هجم السرور على حتى إنه   من فرط ما قد سرنى أبكانى

إنما « فى العادة » لكل «انفعال» قالب خاص نراه فى شكل المنفعل.

◘ ◘ ◘

وهناك سلسلة من المحاولات أيضًا لإدراك العلاقة بين الجسم والعقل غير ما قدمت من المظاهر الفسيولوجية التى تصاحب الانفعالات.

هذه السلسلة تبدأ بما قام به أحد حكماء الإغريق وهو «جالينوس» بأنه ربط بين الشخصية والأمزجة بعد أن أخذ نظرية الأمزجة الأربعة (الدم ، البلغم، الصفراء ، السوداء) من سلفه أبقراط.

وقد ظلت هذه النظرية تحتل مكانتها فى العصور الوسطى وما قبلها.. حتى قامت نظريات متعددة تهدمها من أساسها -وأشهر هذه النظريات:

١ - النظرية التى تبرهن على أن الشخصية تتأثر بسرعة التأثير فى المجموع العصبى أو بالبطء فيه.

٢ - النظرية التى تبرهن على أن الشخصية تتعلق إلى حد ما بإفرازات الغدد كما قال برمان فى كتابه الشخصية المنظمة بالغدد The glands Regulating Personality فقد قال فى كتابه سالف الذكر ما ترجمته: إن نواة الشخصية خاضعة لحالة الغدد الهرمونية - أى ذات الإفراز الداخلى.

٣ - نظرية قال بها «كرتشمر» التى بها ربط بين الصفات الشخصية والصفات الجسمية الظاهرة فقسم الناس إلى ثلاثة أقسام :

(أ) الهزيل The Asthenic

(ب) الرياضى The Athietic

(جـ) السمين Pyknic

ويقول: إن النوعين الأولين يميلان إلى الهدوء والمحافظة والجد وقلة الاجتماع بغيرهما وأما النوع الأخير فهو نوع صريح يميل إلى المصادقة والمرح وسرعة التقلب.. ويسمى «كرتشمر» صاحب الشخصية الأولى «المنطوى» وصاحب الشخصية الثانية «المنبسط» أو «المتقلب»..

أثر الجسم فى الحياة العقلية :

هل يمكن اتخاذ الجسم معيارًا للحالة العقلية ؟! يقول بعض علماء النفس: إنه ثبت من ملاحظة.. ضعاف العقول (Mentaly Defective)

أنهم أقل- على وجه العموم - من زملائهم من حيث الوزن والطول والتسنين أيضًا فى الصغر.

ولكن ليست هذه القاعدة مضطردة دائمًا.. ويقول بعض «علماء النفس»: إن هذه الحالة لها تأثير غير مباشر فى النفس، إذ إنها تبعث الحقد على «المجتمع» الذى قد يعامل هؤلاء معاملة يرون فيها إهانة لهم أو عطفًا عليهم لا يرضونه.

ويقولون أيضًا: إن كثيرًا من أنواع الشذوذ فى سلوك هؤلاء راجع إلى شذوذهم فى البناء الجسمانى.

ويلاحظ هذا جليا فى سلوك اصحاب العاهات كفقد البصر، أو السمع، أو الرجل.. ولعل ما تثيره أشعار «أبى العلاء المعرى» ومنها:

فيا موت زر إن الحياة ذميمة ويا نفس جدى إن دهرك هازل

وكذلك « أشعار » بشار بن برد وغيره.. حتى قال بعض العلماء: كل ذى عاهة جبار.. وقد صور «شارلز ديكنز» فى روايته أحدب نوتردام مبلغ حقد هذا الأحدب على المجتمع.

. . ولكن ليست هذه القاعدة مطردة دائما، فقد تتخذ العاهة « سلوكا هدميًا سلبيًا» يبدو أثره فى بعض الناس. وقد تتخذ أيضًا سلوكًا بناء إيجابيا يبدو أثره فى البعض الآخر.. فإننا نرى العباقرة فى الفن والموسيقى والأدب، والشعر، وكذلك كثيرًا من المصلحين لا يخلو بعضهم من عاهة، فهذا «بيتهوفن» لم يحقد على المجتمع فقد كان حساسًا عطوفًا يشعر بألم الضعفاء، ويشارك البؤساء والمعوزين فى أناتهم وبؤسهم ثم يحول هذا إلى «دموع» يفرغها فى «سيمفونيات» نابضة على «البيانة»

ويبدو ذلك جليًا فى سيمفونية « رب لم أشقيتنى وما أشقيت أحدًا من عبادك؟!».. لم يحاول بيتهوفن أن يحقد على «المجتمع» وكان فاقد السمع.. وكم كشف الحرمان عن كثير من المواهب الفنية، فالحرمان وإن كان ظاهره العذاب، فباطنه الرحمة، فإن الله لا يحرم المحروم من «تعويض» ويقول الإمام الغزالى، الفيلسوف الصوفى. إن من العبث أن نظن أن الحواس خمس فقط بل عند الله كثير منها فإذا حرم الإنسان حاسة قويت الأربع الأخريات أو طرف منها أو تجددت حاسة أخرى كانت نائمة.

كنت أريد أن أستشهد ببعض الأمثلة الحية لذوى «عاهات» بيننا لم يحنقوا على قومهم، ولم تتأزم أنفسهم نحو المجتمع الذى يعيشون فيه.. أما الأمثلة التى قدمها بعض علماء النفس لبعض المحرومين من كمال النعمة فى تمام فسيولوجيا الجسم. فليست حجة قاطعة على كل ذى عاهة..

ونعود فنقول: ليس للعاهات أثرها فى النمو العقلى أو فى الحياة السلوكية بما يجعلنا نقطع بأن العاهة سبب الانحراف السلوكى دائمًا إذن فلنبحث عن «السبب» ربما يكون بعيدًا عن هذه العاهة.. وربما أن تكون العاهة سببًا فى تزويد صاحبها بفلسفة أو عبقرية، أو تصوف.

مر رجل على قعيد مكفوف قد احتوشته الأمراض فوجده يحمد الله تعالى، فقال على أى شىء تحمده، ولم يترك لك ما يوجب الحمد!؟ فرد عليه قائلاً: ابعد عنى أيها الجاهل، فقد أبقى لى قلبًا يعرفه ولسانًا يذكره.

ويقول بعض أساتذنا من علماء الأزهر، كنا نقرأ الفقه على شيخ كفيف بعد صلاة الفجر، فذات يوم جلست أمامه مع بقية الطلبة فوجدته يشيح بوجهه بعيدًا عنى، ويبتسم للآخرين ويقبل قراءاتهم، ويعرض عنى، فهجست نفسى بخواطر تجول هنا وهناك، فتذكرت أننى احتلمت فى ليلتى ولم أغتسل فقمت فورًا، واغتسلت فى مغسل الجامع الأزهر، وأعدت صلاة الفجر وذهبت لأجلس مع زملائى فتبسم الشيخ فى وجهى وانبسطت أسارير وجهه وأقبل علىَّ وقال الآن فاقرأ ما شئت من الفقه.

وأخيرًا ليس « السخط دائما » منهاج صاحب العاهة وليس «الرضا دائما» أيضا منهاجه.

▣ ▣ ▣

ولا ننسى أن هناك أثرًا مباشرًا للجسم على العقل ويلاحظ ذلك فى الظواهر الآتية :

١ – من طريق الفعل المباشر للدم – أى التى تجعل الدم يصل إلى المخ.

٢ – ما يحمله الدم من مركبات تصل إليه عن طريق الأدوية كالاستركنين أو المكيفات كالقهوة.

٣ – المركبات التى تفرز فى الدم مباشرة بواسطة الغدد.

كل ذلك يؤثر فى الحالة العقلية.

وهناك تغيرات طارئة كالحالة التى يشعر بها الإنسان بعد أكلة ثقيلة إذ يحس الإنسان بثقل وميل إلى النوم وكذلك نلاحظ الفرق بين الحالات

الفعلية المختلفة المصاحبة لأنواع ضغط الدم المختلفة. ففى حالة الضغط العالى نلاحظ ميلا إلى قلة النوم، وكثرة العمل العقلى وسرعته، وسرعة الانفعال.. أما فى حالة الضغط المنخفض فإننا نلاحظ ميلا للخمول وعدم القدرة على التركيز (راجع الصحة النفسية للقوصى ص٥٧) وراجع الصحة العقلية « لريس » .

أما أثر المخدرات والمكيفات :

إنها تعطل العمليات العقلية ، وتفسد تفكير الشخص فتضطرب أفكاره، وتدفع الشخص لإحداث حركات لا تليق بإنسانيته ، وتسلط عليه الوساوس والأوهام.

أما المنبهات كالشاى والقهوة فإنها تؤخذ لتنشيط الحياة العقلية..

أما المخدرات فإنها تهد الجسم هدًا ، وتخبل العقل وتفسده كل هذه سموم «توكسينات» كما أنها تقضى على أجهزة الجسم فإنها حتما ستقضى على الحياة العقلية السليمة.

ويلاحظ أيضًا أن هناك تأثيرًا مباشرًا على الحياة العقلية من الجسم يظهر فى حالة خراجات الأسنان أو اللوزتين أو الخراجات الصدرية أو المعوية كل ذلك له أثره فى الحياة العقلية من حيث تخفيض الشعور بلذة الحياة، وتقليل القدرة على العمل، وزيادة الإحساس بالتعب والقلق، وعدم الاستقرار، والتهيج، والغضب وما إلى ذلك..

وتوجد أيضًا الميكروبات أو البكتيريا فى حالة الأمراض المعدية، ففى الزهرى سواء أكان مكتسبًا بعد الولادة أم قبلها نجد أن من بين أعراضه الخطأ فى الحكم، ويرى بعض علماء النفس أن نوعًا من جنوح الأحداث يرجع إلى الزهرى الولادى[1]..

ويقول (سترانون): إن الذين قد أصيبوا فى صغرهم بأمراض معدية يكونون أكثر قابلية للتهيج الانفعالى من غيرهم.

وما زلت أقول: إن نتائج هذه الأبحاث ليست قطعية إنها تخمينية.

أما أثر الغدد فى الحياة العقلية : فقد أشرت إلى ذلك سريعًا فى كتابى «أنت .. أيها الإنسان» ولكن لابد من التوضيح فى هذا الباب فإن الغدد تفرز هرمونات تصب مباشرة فى الدم وبذلك يسرى فى الدم مركبات كيماوية تكون السبب فى الأمزجة المختلفة.. وسنذكر ههنا بعض الغدد ونبذة عنها التى تتعلق بسلوك الفرد.

١ - **البنكرياس** : له إفرازان ، إفراز خارجى يصب فى الأثنى عشر يساعد على الهضم، والآخر داخلى ويسمى بالأنسولين ووظيفته تنظيم اختزان السكر فى الكبد والأنسولين إن كان مقداره كبيرًا أنتج الشعور بالجوع والرعشة والقلق، وكثرة التعب وإن كان أقل ما يلزم أنتج الخمول والشعور بالهبوط العام.

---

(١) الزهرى الولادى Congeential Syphlis هو المكتسب قبل الولادة.

٢ - الغدد الدرقية وجاراتها : وظيفتها إفراز مركب مخصوص يعرف بالثيروكسين وفى حالة عجز هـذه الغدة يلاحظ على الشخص السمنة الزائدة، والبطء والخمول وكثرة النسيان، أما إذا زاد الإفراز عن حده فإن الشخص يبدو عليه قلة الاستقرار وكثرة الاستفزاز، واضطراب النوم، وتزداد ضربات قلبه، ويرتفع ضغط دمه، ويخف وزنه.

الغدد جارات الدرقية : وهى تعادل بعملها نشاط الغدة الدرقية فإذا أزيل جزء منها كان المرء سريع التهيج والعصبية.

٣ - الغـدد النخاميـة (The piturety) : وتسـمى سـيدة الغـدد (The Master gland) لأنها تؤثر فى بقية الغدد، والاختلال فيها يسبب القزامة، أو يسبب نمو العظام..

ويتسبب عن اختلالها أيضا مرض يسمى فروهيلتس Frohi tiches Disease وهو يظهر فى الصبيان ويكونون عادة فى سمنة زائدة مع تأخر فى نمو العظام زيادة على ضعفهم جسميا وجنسيا.

٤ - الغدد التناسلية (Gonads) : وتظهر الفروق فى الرجل والمرأة، ففى الرجل خشونة الصوت ونمو الشعر على العارضين والشفة العليا أما المزايا السيكلوجية فتظهر واضحة مع الميل إلى المخاطرة، والاعتداد بالنفس، وحب الزعامة أما فى المرأة فكبر الثديين، ونشاط الغدد اللبنية، ونمو الشعر على العانة وتحت الإبط، والميل إلى الجنس الآخر.

وهذه الصفات البيلوجية والسيكلوجية ناشئة عن هرمونات تفرزها هذه الغدد: وتنقسم هذه الهرمونات إلى ذكرية وأنثوية تفرز علـى السـواء لـدى المذكر والمؤنث غير أنها تتغلـب فـى ناحيـة الذكـورة فـى الذكـر وناحيـة الأنوثة في الأنثى.. وكم تخلق المشكلات عند زيادة الإفرازات المعكوسة.. أى كثرة الهرمونـات الذكريـة لـدى الأنثـى أو الهرمونـات الأنثويـة لـدى الذكر..

وقـد أجـرى بعـض العلمـاء تجـارب علـى إعــادة الشـباب بواسـطة مستخرجات الخصية مـن القـردة، وقـد لوحـظ أن الصفـات السـيكلوجية عادت أيضًا مع الشباب. ولوحظ أن الخصيـان والأغـوات يفقـدون بإزالـة خصاهم كثيرًا من صفـات الرجولـة كخشـونة الصـوت ويتصفـون بصفـات الإناث من نعومة الصوت والخمول.

٥ – الغدد « فوق الكلويـة » (الكظريـة) : وهمـا غدتـان كـل واحـدة منهما فوق كلية من الكليتـين وتتكـون كـل غـدة مـن جزأيـن، خـارجى، وداخلى والهرمون الذى تفرزه القشرة يساعد على البـذل العضلـى، وعلـى مقاومة العدوى، وزوال هذه القشرة تتسبب عنه الوفـاة، وضعفـها يـترتب عليه الكسل وعدم الاهتمام بالجنس الآخر، أما الزيادة فى نشـاط القشـرة فيترتب عليه زيادة مظاهر الرجولة سواء المرأة أو الرجل.

أما هرمون اللب هو ما يسمى بالإدرنالين فيسبب عنـد زيـادة إفرازاتـه ضربات القلب وازديـاد عمـل الرئتين، وازديـاد إفـراز السـكر مـن الكبـد وازديـاد العـرق، واندفـاع الـدم للمـخ والعضـلات. فـالمعروف أن وظيفـة

الإدرنالين تنشيط الكائن الحى ويزيد من كفاءته لتحقيق سرعة الخلاص من مأزق.

٦ - **غدتا الطفولة** : وهما الغدة التيموسية أو الصعترية وتقع فوق القلب والغدة الصنوبرية وتقع فى الدماغ خلف النخامية، وتسميان غدتى الطفولة ويلاحظ ضمورهما قبل البلوغ، وإذا لم يحدث ذلك فالفرد يبقى كالطفل « سيكلوجيا » بالرغم من نموه.

◘ ◘ ◘

إن المطلوب من هذه الغدد جميعها الاتزان فى الافرازات، فإذا قامت بذلك كان الجسم ساكنًا تحت تأثير القوى المختلفة.

◘ ◘ ◘

وأخيرًا إننا عند دراستنا للصحة العقلية أو الصحة النفسية لا نستغنى مطلقا عن الظواهر الجسمية، وكذلك العكس.

والمشكلات التى تصادفنا « فى السلوك الإنسانى ما هى إلا مزيج من هذه الأخلاط، ولا يمكن نسبة السلوك إلى قسم واحد وندع الباقى، فلا بد أن للجميع أثرًا فعالاً فيما نشاهده على الأفراد من تصرفات واتجاهات.

الفصل السابع

- الغرائز وتأثيرها فى السلوك
- النزعات الاجتماعية :
  (أ) الاستهواء (ب) المشاركة الوجدانية
  (حـ) التقليد (هـ) اللعب
- رأى العلماء فى النزعات الاجتماعية
- تعديل الغرائز : إثارة- إعلاء - إبدال

الغرائز كثيرة، وتعريفها : أنها استعدادات فطرية فى الكائن الحى تدفعه إلى سلوك معين إذا أحرج فى مجال معين، وأشهر العلماء الذين بحثوا عن الغرائز وخواصها مكدوجل ويمكن إجمالها فيما يأتى:

١ - غريزة الخلاص : وهى استعداد لدى المرء يستثار إذا أحرج فى مكان معين، شعر إزاءه بخطر يحدق به، يجعله خائفا فلا يجد مناصًا من الهروب لخلاص نفسه، وهذه الغريزة موجودة، يرثها الإنسان والحيوان، فهى فطرية.. ولا يتعلمها..

٢ - غريزة المقاتلة : وهى أيضًا فطرية ومظهرها فى اندفاع المرء نحو هدم العوائق التى تحول بينه وبين أمانيه.

٣ - غريزة الاستطلاع : حب النفس وشوقها إلى معرفة كنه بعض الأشياء التى تراءت لها، ومظهر هذه الغريزة بأجلى صورها فى الأطفال فهم يحطمون كل شىء ليعرفوا نتيجة ذلك..

٤ - **غريزة البحث عن الطعام** : وتظهر بعد الولادة مباشرة فالطفل يبكى بكاء شديدًا وبمجرد أن يضع فمه على حلمة ثدى أمه يسكت.

٥ - **غريزة السيطرة** : وتبدو عندما يجد المرء نفسه غالبًا، ونشاهد ذلك فى الأطفال وهناك أيضًا غرائز كثيرة أشهرها غريزة التملك، وغريزة الحل والتركيب، و الضحك ولم يصل العلماء إلى تفسير ظاهرة الضحك إلا أنه سلوك غريزى.

وهناك أيضًا - الغريزة الاجتماعية، وغريزة الاستغاثة.. والغريزة الجنسية... إلخ.

راجع كتاب طاقات الرجال لمكدوجل Energies of Men.

وإذا حللنا سلوك الإنسان فإننا نصل إلى غريزة من الغرائز كانت هى المصدر لهذا السلوك فمثلا.. «عادة التدخين» قد يكون الدافع لها «غريزة السيطرة» وقد نصل أيضًا إلى عدة غرائز نجمت عنها هذه العادة.

أى أنه من الممكن إرجاع سلوك الإنسان إلى الدوافع الأولية الفطرية المسماة بالغرائز.

وعلى المربين «ملاحظة ذلك» ملاحظة أن الإنسان متردد بهذه الدوافع الأولية فى حياته، وليس من الممكن القضاء عليها نهائيًا فذلك مغالبة للطبيعة إنما يمكن تهذيبها وتذليلها لصالح المجتمع، وتلك مهمة التربويين.

إن المفروض فى المربى أن ينمى القوى على أحسن وجه ممكن..

وهذه القوى الفطرية هى الأسس الأولى الـذى يمكـن بنـاء الفـرد عليـها بناء سليما ما دمنا قد لاحظنا ذلك.

إن العالم النفسي لا يمكن بأية حال من الأحوال أن يغمط عوامل هـذه الغرائز فى تقرير سلوك الإنسان.

وهناك بجانب هذه الغرائـز (نزعـات فطريـة عامـة) وتسـمى (نزعـات اجتماعية) وهى :

١ – القابلية للاستهواء Suggestion

٢ – المشاركة الوجدانية Sympathy

٣ – التقليد Imitation

٤ – اللعب Play

وتفسير ذلك ما يأتى :

١ - القابلية للاستهواء :

هى استعداد شخص لقبول فكرة أو رأى من شخص آخر وقبوله مقتنعًا بهذه الفكرة أو الرأى بدون أسباب معقولة منطقية.

ونرى كثيرًا من الناس لديهم هذا الاستعداد، يكفى أن يتحمس بعضهم لزعيم قال كلمة أو أبدى رأيًا، أو وجههم نحو فكـرة معينـة بـدون نقـاش ما أبداه.. وقد وجدنا ذلك ولمسناه ايام الأحزاب، كـل حـزب بمـا لديـهم فرحون، فالوفدى، والسعدى، والدستورى، والكتلى، والوطنى كل منـهم يأخذ رأى زعيم حزبه بدون نقاش ويسـتهويه مـا يقولـه حتـى ولـو كـان خطأ.

إنـها قابليـة الاسـتهواء التـى يسـتخدمها الزعمـاء والقـادة والمعلمـون والأدباء.. إلخ.

ويمكن الاسـتفادة مـن هـذه (القابليـة) فـى عـلاج كثير من الأمـراض النفسية.

وأظن أن الدجالين والأفاكين يجدون مرتعًا خصبًا. واستهواء متمكنـا.. فى هؤلاء الذين يذهبون إليهم يعتقدون فيهم، وفيما يدعونه مـن الاتصـال بالجن والعفاريت وأن بيدهم الشفاء والنجاح وكشف الغيب.. إلخ.

يمكننا أن نفيد هؤلاء الذين لديهم (القابلية للاستهواء) في إرشادهم إلى النواحى التى تفيدهم.

٢ - المشاركة الوجدانية :

لوحظ دائما أن الكائن الحى يشعر بمـا يشـعر بـه غـيره ويشـارك هـذا الشعور «حزنا أو فرحًا» عند إدراكه المظاهر الخارجية لهذه الانفعـالات.. وكلما زادت الرابطة الاجتماعية سمت المشاركة الوجدانية «تلاحظ ذلـك» فيما يظهر على سمات الكـائن الحـى مـن سـرور أو غـم مشـاركةً لأقـرب الناس إليه، فالوالد يتـألم لألم ولـده أكـثر ممـا يتـألم لألم شـخص آخـر. وهكذا، ويسر الإنسان لسرور صديقه أكثر من شخص آخر..

وقد تنقلب هذه المشاركة الوجدانية إلى شعور سلبى فبدلا من أن يفـرح الإنسـان لفـرح زميـل لـه، يغتـم إذا كـان بينـهما سـوء تفـاهم، أو بغـض وكراهية فالعلاقة دائما لها أثر واضح فى مظاهر هذه المشاركة الوجدانية.

وكلما سمت أخلاق المرء بدت فيه هذه الظاهرة مهما كان بينه وبين «المنفعل منه»..

فعظماء الرجال كانت مشاركتهم الوجدانية للإنسانية جمعاء، فمن حب للوطن الصغير إلى حب للوطن العام، فالإنسان أخو الإنسان فى مشارق الأرض ومغاربها.

يجب أن نشعر بما يشعر به الناس وأن نضع أنفسنا فى مواضعهم دائما ما دام لدينا فهم وتفكير وشعور مهما كانت مراكزنا بالنسبة لهم.. كما يجب ألا نتصف بصفات ذوى الأمزجة الباردة التى تتجلى فيهم القسوة والجمود والغلظة فلا نتأثر بما يتأثر به غيرنا ولما يلم به من نكبات وآلام، ولقد عاب التاريخ (نابليون) لشدة قسوته على النوع الإنسانى وعدم مشاركته شعور غيره، وعدم إحساسه بالرحمة.

يقول السير وولتر سكوت (من أكبر الكتاب الأسكتلنديين) إن المشاركة الوجدانية هى الحلقة الفضية، أو الرباط الحريرى الذى يصل القلب بالقلب، ويربط العقل بالعقل والجسم بالروح.

غير أننا إذا اتصفنا بهذه الصفة فلا يجب أن نتمادى فيها كى نستطيع أن نزن الشىء بميزان العدالة والتقدير لا بميزان الهوى والعاطفة.. أى أن مشاركتنا لغيرنا فى آلامه مثلا يمنعنا من تقرير الحكم عليه إذا أساء..

يجب[1] ألا نزن أمورنا من ناحية الوجدان فقط ونهمل الناحية العقلية فيختل التوازن ويصبح الإنسان خاضعًا للوجدان فقط.

---

(١) الشخصية – للإبراشى.

كنت أحب أن أقص كثيرًا من أحاديث هؤلاء الذين تتجلى فيهم وفى أعمالهم صفة المشاركة الوجدانية ولكنى أقص هذه القصة فقط.

قال أحد الصحابة خرجت مع عمر بن الخطاب إلى قرية قرب خيبر ظاهر المدينة فإذا بنار توقد فقال عمر: إنى أرى هؤلاء ركبا قصر بهم الليل والبرد، انطلق بنا إليهم فخرجنا نهرول حتى دنونا منهم فإذا امرأة معها صبيان لها وقدر منصوبة على النار وصبيانها يتضاغون (يصيحون) فقال عمر: السلام عليكم يا أصحاب الضوء قالت المرأة وعليك السلام فقال: أأدنو؟ قالت أدن بخير أو دع، فقال :ما بالكم؟ قالت: قصر بنا الليل والبرد، قال: ما بال هؤلاء الصبية يتضاغون؟ قالت: الجوع. قال: وأى شىء فى هذه القدر؟ قالت ماء أسكتهم به حتى يناموا. الله بيننا وبين عمر. فقال: أى رحمك الله وما يدرى عمر بكم؟ قالت : يتولى أمرنا ويغفل عنا؟

فأقبل علىّ فقال انطلق بنا فخرجنا نهرول حتى أتينا دار الدقيق. فأخرج عدلا فيه كبة (قطعة) شحم فقال: احمله علىّ. قلت: أنا أحمله عنك قال أحمله على (مرتين أو ثلاثا) كل ذلك وأنا أقول أنا أحمله عنك فقال أخيرًا أأنت تحمل عنى وزرى يوم القيامة؟ لا أم لك؟!. فحملته عليه فانطلق وانطلقت معه نهرول حتى انتهينا إليها فألقى ذلك عندها وأخرج من الدقيق شيئا وجعل يقول: ذرى على وأنا أحرك لك. وجعل ينفخ تحت القدر. وكان ذا لحية عظيمة فجعلت أنظر إلى الدخان من خلال لحيته حتى أنضج الطعام وقال: أحضرى شيئا. فأتته بصفحة فأفرغ الطعام فيها ثم جعل يقول أطعميهم وأنا أساعدك، فلم يزل حتى

شبعوا ثم خلى عندها بقية فجعلت تقول: جزاك الله خيرا أنت أولى بهذا الأمر من أميز المؤمنين فيقول: قولى خيرًا، إنــك إذا جئـت أمـير المؤمنـين وجدتنى هناك إن شاء الله.

٣ - التقليد :

هو انتقال السلوك من فرد إلى آخر يقلده فى حركاته وسكناته.

فالولد يقلد أبـاه فـى سيره وفـى حركاتـه وفـى طريقـة كلامـه، وفـى أخلاقه وسلوكه.

والصغير يسرع فى تقليد الكبار دائما، وتقلد الأمة عظماءها وفلاسـفتها فيما يتمذهبون به إن كانت أمة صالحة، والحكمة تقول (الناس على دين ملوكهم) أما إن كـانت أمـة ضعيفـة ذات شـخصية معتلـة «سـيكولوجيا» فإنها تقلد غيرها من الأمم، ولا تحفـظ لنفسـها شـخصية تمتـاز بـها عـن غيرها.

ويقول إخواننا «الصوفيون» الواجب على كل مريد أن يتخذ شـيخًا له يقلده فى حركاته وسكناته ويقولون (الشيطان شيخ من لا شيخ له)..

وكثيرًا ما نرى بعض الشباب «الماجن» يقلد ذوى الإباحـة والاسـتهتار من ممثلى السينما والمسرح.

ومـا نـراه دائمـا مـن تقليـد السـيدات لممثلات السـينما فـى الملابـس وتسريحة الشعر.. وما إلى ذلك.

والتقليد دائما وليد المنهج الـذى يسنه الإنسـان لنفسـه، فـالذى يقلـد رجال الدين والمصلحين فهو من الذين تربوا تربية دينيـة خلقيـة ونـهجوا طريقًا مستقيمًا.

والذى يقلد «الإباحيين» فهو مـن الذيـن لم يجـدوا فـى بـدء حياتـهم «توجيها صالحًا» ومربيًا فـاضلا يعـود النفـس ألاّ تجمـح وأن تسـير فـى طريق الكمال الإنسانى.

٤ – اللعب :

يجب أن نفرق بين تعريف الجد وتعريف اللعب فالعمل الجد لايقصـد لذاته وإنما يقصد لغاية خارجة عنه وأما اللعب فإنه يقصد لذاته.

ويقول علماء النفس إن اللعب فى مراحل الطفولة الأولى يكشف لنا عن شخصية الطفل وميوله، وأن فى اللعـب فرصـة طيبـة للتعبـير عـن غرائـز الأطفال، ويمكن معرفة قوى الطفل واستعداداته من طرق لعبه.

رأى علماء النفس فى النزعات الفطرية :

١ – **رأى فرويد** : إن للغريزة الجنسية الطاقة الكبرى فى هذه النزعـات، وإن ما يفعله الطفل فى أول حياته من امتصاص أصابعه، ولثم ثـدى أمه، وما إلى ذلك فهذه كلها أدلة علـى عـدم براءتـه وطهارتـه. وإن هذه المظاهر تدلنا على تلذذه جنسيًا بما يفعل.

٢ - رأى سبنسر : إن النزعات الفطرية لهـا عوامـل بيولوجيـة (حيويـة) وإنها لحاجات فى نفس الإنسان فإذا شبع الإنسان منها تصبح لديه ممجوجة.

٣ - رأى أدلر : إن هذه النزعات تدلنا على مـا فـى الإنسـان مـن دوافـع السيطرة - وقد نسب أدلر كل أنواع السلوك إلى هذه الدوافع.

٤ - رأى ثورنديـك : إنــه يؤمــن هــو وأصحابــه بالسـلوك الغريــزى Instenctive Behavior ويهملون فكرة الغرائز إهمالا تامًا.

٥ - رأى ديوى ، ويونج : إنهما يقتنعان بالطاقة الحيوية.

والرأى الذى يقوم عليه نهج التربويين هو ما يراه «مكدوجل» ويقولون إنه عملى من الناحية التطبيقية - فمن المفيد الاعتراف بها واستغلالها فى تفسير السلوك سواء أكان صادرًا من العاديين أو من غير العاديين.

هل يمكن تعديل الغرائز ؟!

قال مكدوجل فى كتابه علم النفس الخاص Social Psychology إنـه يمكن حصر التعديل فيما يأتى :

١ - يمكن تعديل الغريزة من ناحية المثير :

فالصوت العالى مثلا مثير للخوف سواء أكان مقترنًا بخطر مـؤذ أم غـير ذلك، ولكن بتعود مثل هذا الصوت يفقد الخوف ميزته، ويصبـح الصـوت عاديًا.. وهكذا فى كل الأمور المثيرة لهذه الغريزة فقد يخـاف الإنسـان أن يمسك «ثعبانا» أو «عقربًا» فإذا عوده بعض الحواة على ذلـك فإنـه يفقـد الخوف ويصبح شيئًا مثيرًا.. وكذلك الخـوف مـن الظـلام وتوهـم الأشـباح

يمكن بالتعود اجتناب هذه المثيرات الوهمية التى كثيرًا ما ضرت بعض الناس وأفقدتهم ما فيهم من شخصية واتزان.

ويمكن ملاحظة ذلك فى تربية الأطفال، يجب أن تبرهن لهم أن ما حسبوه «مخيفا» لا حقيقة له، وفى البيوت الأمريكية تعمد الأمهات إلى «وصف العفاريت» بأنهم ظرفاء لايضرون أحدًا، حتى يتمنى الطفل رؤية العفريت. وفى هذه التربية فائدتان «الفائدة الأولى» عقيدة وجود «العفاريت» والعالم غير المنظور الذى أتى به التوراة والإنجيل والقرآن الكريم، وتكذيب وجود هذه المخلوقات غير المنظورة كما يقول «علم النفس» وفيه اصطدام بالعقيدة التى يجب أن تظل لها قدسيتها بين جوانحنا. و«الفائدة الثانية» أن الأمهات خلعن على العفريت صفة الظرف واللطافة، وأنه لا يضر أحدا. وفى ذلك اجتناب اصطدام تخيل الأطفال للعفاريت أنها مخلوقات ضارة مؤذية، وأنها مخيفة تتشكل بأشكال تبعث الرعب فإذا رأى الطفل عينى قطة ليلا تبرقان ظن ذلك عفريتا فتعتريه صدمة ربما أودت بمقومات شخصيته..

٢ - يمكن تعديل الغريزة من ناحية الإعلاء :

أى أننا نسير بالغريزة فى طريق يفيد الشخص والجماعة الإنسانية بدلا من سيرها فى طريق ضار له، وللناس يسلك بها مسالك راقية.

وكل غريزة من الغرائز يمكن توجيهها هذا الاتجاه وهذا يرجع إلى منهج المربين..

فالتلميذ الذى يميل إلى حب السيطرة والمعاكسة، والمروق من النظام العام نرى بعض المربين يعالج هذا بإسناد حفظ النظام فى المدرسة

إليه – وقد عالج أحد فلاسفة التربية – التربية فى روايته – مدينة الأطفال – وأثبت انصياع الأطفال المنحرفين عندما أسندت إليهم جميع شئون هذه المدينة، بدلا من إسنادها إلى موظفين وعمال ومعاملتهم معاملة «النزلاء».

والسلوك الغريزى إذا كان ضد المجتمع أو ضد سلامة الفرد يسمى قلبا (Pervertion) والأمثلة على ذلك كثيرة منها السرقة عند غريزة التملك، أو العادة السرية لإشباع الغريزة الجنسية واحتقار الناس وازدراؤهم إرضاء لغريزة حب السيطرة ويطلق «القلب» أيضا على الحالات الشاذة: كمثل الذين يغسلون أيديهم عندما يصافحون أحد الناس.

٣ – ويمكن تعديل الغرائز من ناحية الإبدال :

أى فى الإمكان تجنب ضرر الغريزة بإشغال وقت الفرد بشىء آخر غير التفكير فيها.. فينشط من نشاط الغريزة وخيالاتها فى نفسه إلى شىء آخر مفيد.

فالرياضة البدينة والموسيقى، والتدين عوامل إبدال لغريزة الجنس فى دور المراهقة.

◙ ◙ ◙

وأخيرًا يجب أن نعرف الحقيقة الآتية :

إنه ليس من الممكن الوقوف نهائيًا فى وجه الغرائز ، إنما مهمتنا أن نقوم بأخذ أحد الأسباب الثلاثة التى قدمتها، إما تهدئتها من ناحية المثير أو تعديلها من ناحية الإعلاء أو الإبدال.

الفصل الثامن

الحياة الوجدانية

• الوجدان والعاطفة والانفعال • صفات تكامل الشخصية

(ا) الاستقلال الذاتي. (ب) الصراحة. (جـ) حب المسئولية.
(د) المثـــــــابرة. (هـ) الإخلاص. (و) قوة الإحساس .

الوجـدان :

هو ناحية السرور أو الألم التى تتكيف بها كل عملية عقلية، فكل حالة عقلية يصحبها شعور بالسرور، أو بالألم ويعرفه الأستاذ حامد عبد القادر فى كتابه (علم النفس الأدبى) ص ٥٢ ويقول :

إن الوجدان فى اصطلاح علماء النفس أمر عام يشمل الانفعال والعاطفة وغيرهما، فسرورك حين تؤدى واجبك على الوجه الأكمل وجدان ولايسمى انفعالا، ولا عاطفة..

أما الانفعال : فيعرف بأنه وجدان ثائر يهز كيان النفس وتظهر آثاره فى الجسم والعقل.. ويقول مكدوجل: إن الانفعال لا يظهر إلا حين تكون غريزة من الغرائز فى حالة نشاط كالغضب والخوف والحب الجنسي.

العاطفة :

هى انفعال أو مجموعة من الانفعالات ارتبطت بشىء أو شخص أو معنى - فالعاطفة مكتسبة يتوقف اكتسابها ونموها على تعدد التجارب

الملائمة لها، فالطفل يحب أمه لعدة تجارب قامت بها الأم نحوه.. ولعل في قول الشاعر العربى مايوضح لنا معنى اندماج الانفعالات لخلق عاطفة:

بنى إن الحب شيء هين ، وجـه طليـق وكلام لين

ونلاحظ وجود عواطف كثيرة بعضها «حسى» كمحبة الأم، والعلمـاء، وبعضها «معنوى» كمحبة العلم والخير والجمال.

ونجد كل عاطفة لها قوة فعالة نفاذة تحمل صاحبها على العمل بـها، والسرور عند رؤية ما يعمله، والتـألم إذا لم يجـد الفرصـة الكافيـة لتنفيـذ رغباته حيالها.

والعواطف لها أثرها الكبيرفى تعديل السلوك وتنظيم الدوافع الفطرية.

والعواطف تكسب المرء قسطًا كبيرًا من الثبات والاستقرار..

وكل منا لديه مجموعة غزيرة من العواطف، ولكن يتميز بعاطفة واحدة تعد سيدة العواطف فيه تسيطر عليه سيطرة تامة تتسم بها «شخصيته».

ومثال ذلك، رجل يحب الجاه والمناصب، فإنه يبذل فى سبيلهما كل شيء، ولايغضب لكرامته فى المواقف التى يجب أن يغضب فيها،ويحب كل من يساعده فى الوصول إليـهما، ويكـره كـل مـن يقـف فـى طريقـه، ويتلمس الأسباب مهما كانت فى قصده، ويعرف من أين تؤكـل الكتـف.. وهكذا ما دامت عاطفة «الحياة» مسيطرة على كل عواطفه الأخرى.

ومثال آخر.. رجل لديه عاطفة الوطنية الصادقـة فإنـه لا يبـالى مطلقـًا بمـا يلقـاه فـى سـبيل وطنيتـه مـن جـهد وبـلاء، وكـد، وتعـب، وسـجن وتعذيب.. بل ربما يستعذب كل ذلك، ويقول كما قال الرسول الكريم ﷺ

عندما قال له عمه أبو طالب أن يدع أمر الرسالة « والله يا عمى لو وضعوا الشمس في يميني والقمر في يسارى ما تركت هذا الأمر حتى يظهره الله أو أهلك دونه»..

ورأينا أيضًا هذا المثل واضحًا فى حياة مصطفى كامل، ومحمد فريد، وسعد زغلول، والشيخ السادات، وغيرهم من الذين لاقوا كثيرًا من المتاعب والاضطهاد والتعذيب فى سبيل « أوطانهم » .

تكامل الشخصية :

الصفات الكمالية للشخصية كثيرة منها :

١ - الاستقلال الذاتى Individual

٢ - الإخلاص Sencerity

٣ - الحماسة وشدة الغيرة Enthusiasm

٤ - قوة الوجدان

٥ - الصفات الجسمية والمزاجية للإنسان

٦ - الاستعدادات الفطرية المختلفة، والقدرات العقلية المختلفة..

ونوجز الكلام فى ذلك فنقول :

الاستقلال الذاتى :

إن من أسباب فشل الإنسان فى الحياة، أن يكون عالة على غيره فى تفكيره، واتجاهاته بدون أن يحاول جاهدًا فى لمس جوانب ذاته، وما فيها من قوة كامنة يمكن بها أن يستقل عن غيره..

ولولا نظرية «الاستقلال الذاتى» ما رأينا تقدم العلوم والمعارف والفنون هذا التقدم المطرد. فلو عشنا على أفكار الأقدمين -وقلنا كما يقول- الجهلاء: ﴿ إِنَّا وَجَدْنَآ ءَابَآءَنَا عَلَىٰٓ أُمَّةٍ وَإِنَّا عَلَىٰٓ ءَاثَـٰرِهِم مُّهْتَدُونَ ﴿٢٢﴾ وَكَذَٰلِكَ مَآ أَرْسَلْنَا مِن قَبْلِكَ فِى قَرْيَةٍ مِّن نَّذِيرٍ إِلَّا قَالَ مُتْرَفُوهَآ إِنَّا وَجَدْنَآ ءَابَآءَنَا عَلَىٰٓ أُمَّةٍ وَإِنَّا عَلَىٰٓ ءَاثَـٰرِهِم مُّقْتَدُونَ ﴿٢٣﴾ ۞ قَـٰلَ أَوَلَوْ جِئْتُكُم بِأَهْدَىٰ مِمَّا وَجَدتُّمْ عَلَيْهِ ءَابَآءَكُمْ ۖ قَالُوٓا۟ إِنَّا بِمَآ أُرْسِلْتُم بِهِۦ كَـٰفِرُونَ ﴿٢٤﴾ ﴾ (الزخرف الآيات ٢٢ - ٢٤).

فالواجب أن «نعلم غيرنا» أن يستقلوا بتفكيرهم عنا إذا بدا لهم الأصلح..

والاستقلال الذاتى يستلزم الثقة بالنفس على أن تكون هذه الثقة ليست استبدادًا بل خاضعة لحكم المنطق، والعلم، والبرهان، وقد يقوم المجتمع فى وجه كل ذى رأى جديد لكن بقيام الأدلة القويمة المثبتة الأركان فإن المعارضة تنهار شيئًا فشيئًا.

وقد رأينا كيف تسبق أفكار المصلحين عصورهم التى هم فيها، وربما يقضون حياتهم فى سبل تعليل هذه الأفكار وتقريبها لدى عقول الناس فيموتون أو يقتلون شهداء العلم ثم يعود المجتمع مقتنعًا بأفكارهم فيقيمون لهم التماثيل يقدسونها بعد أن قتلوهم بأيديهم.

رأينا ذلك فى «جاليليو» وغيره من الذين قاموا بتغيير أفكار الناس نحو «الكون».

وقبل ذلك «سقراط» الذى تكلم عن الميتافيزيقا فحكم عليه قومه بالإعدام « سمًا » ورحم الله شوقى فقد صور حادثة إعدام سقراط صورة جميلة بقوله :

سقراط أعطى الكأس وهى منية   شفتى محب يشتهى التقبيلا

يجب أن تستقل بذاتك، ولا تنتظر مدح الناس أو ذمهم، بل اطلب رضاء الجانب الروحى من نفسك - احرص دائمًا على راحة ضميرك، ودع الناس يقولوا ما يقولون فإنما أقوالهم نتائج انفعالات وقتية فى نفوسهم، وسيتغلب العقل، والمنطق، ويلوم الناس نفوسهم الجامحة..

واسمع قول الشاعر :

وإذا العظيم جرى إلى غاياته   ترك المديح وراءه والذاما

وكذلك اقرأ قول جوستاف لوبون: (من وثق بنفسه لا يحتاج إلى مدح الناس إياه، ومن طلب الثناء فقد دل على ارتيابه فى قيمة نفسه).

والعوامل التى تبين لنا الاستقلال الذاتى، فى شخص ما تتلخص أيضًا فيما يأتى :

١ - الصراحة : يجب أن يتحلى المستقل ذاتيًا، بعدم الالتواء فى الحديث والفكر والعمل بدون لف أو دوران أو خبث أو مكر، يجب أن تكون أعماله واضحة، وأقواله تتفق معها، يقول ما يعتقد، ويعتقد ما يقول، لا يلقى الكلام بدون تفكير، ولا يتردد فيما يقول، لا يعد ثم يخلف ولا يقول شيئًا ويكذبه غدًا، يجب أن يكون سديد الرأى.. يجب

عليه أن يفكر في الأمر مليًا قبل أن يجيب، ثم يبدى رأيه بعبارة موجـزة واضحة قوية مؤثرة بحجة دامغة لا تقبل الشك والمناقشة وهذه قصـة تـدل على الاستقلال الذاتى، بما في هذه الخلة من قـوة الصراحـة مـهما تكـن النتائج.

قال بعض الأدباء ما رأيت رجلا عـرض عليـه الموت فلم يكـترث لـه إلا تميم بن جميل الخارجى، كان قد خرج على المعتصم ورأيته قد جـىء به أسيرًا فدخل عليه في يوم موكب، وقد جلس المعتصم للناس مجلسًا عامًا ودعا بالسيف والنطع، فلما مثل بين يديه نظر إليه المعتصم فأعجبـه شكله وقده، ومشيته إلى الموت غير مكترث لـه، فأطال الفكـرة فيـه، ثم استنطقه لينظر في عقله وبلاغته فقال يا تميم: إن كان لك عذر فأت به.

فقال : أما إذا أذن لى أمـير المؤمنـين - جـبر الله بـه صـدع[1] الديـن، ولم شـعث[2] المسلمين، وأخمـد شـهاب البـاطل، وأنـار سـبل الحـق، فالذنوب يا أمير المؤمنين تخرس الألسـنة وتصـدع الأفئـدة، وأيـم[3] الله قد عظمـت الجريـرة[4] وانقطعـت الحجـة، وسـاء الظـن، ولم يبـق إلا العفـو أو الانتقـام، وأمـير المؤمنـين أقـرب إلى العفـو وهـو أليـق بشـيمه الطـاهرة ثم أنشد :

---

(١) شق .

(٢) أمرهم.

(٣) صيغة قسم.

(٤) الجريمة.

أرى الموت بين السيف والنطع كامنا

يلاحظني من حيثما أتلفت

وأكبر ظني أنك اليوم قاتلي

وأي أمرئ مما قضى الله يفلت

ومن ذا الذي يأتي بعذر وحجة

وسيف المنايا بين عينيه مصلت[1]

وما جزعي من أن أموت وإنني

لأعلم أن الموت شيء مؤقت[2]

ولكن خلفي صبية قد تركتهم

وأكبادهم من حسرة تتفتت

كأني أراهم حين أنعي إليهمو

وقد لطموا تلك الخدود وصوتوا

فإن عشت عاشوا سالمين بغبطة

أذود[3] الردى[4] عنهم وإن مت موتوا

قال فبكى المعتصم وقال : كاد والله يا تميم أن يسبق السيف العذل اذهب قد غفرت لك الصورة، وتركتك للصبية وأعطاه خمسين ألف درهم.

---

(١) بارز.

(٢) له وقت.

(٣) أدفع .

(٤) الهلاك.

٢ - حب المسئولية :

كلنا يخاف المسئولية ، ويفر منها فرارًا عظيمًا، وكثيرًا ما ترى الرئيس يلقيها على أكتاف مرءوسيه، والزميل يحيلها على زميله، ويرى أن ذلك سلامة له من الاضطهاد، ومهما يكن من فرارنا منها فإن هذا الأسلوب يدل دلالة قوية على ضعف نفوسنا، وشخصياتنا..

حقيقة ستلاقي كثيرًا من الأهوال والمصاعب والمتاعب عندما نثقل كواهلنا بتحمل المسئولية.

ولكن لن نكون عظماء يرمقنا العالم بنظرات الإعجاب.. إلا بتحمل المسئولية.

إن المسئولية مهما يكن فيها من كد وتعب فهى مقياس الرجولة والكرامة، ودلالة على المجد العظيم.. إن الشاعر العربى يقول :

فانهض إلى صهوات المجد معتليًا   فالباز لم يأو إلا عالى القلل

فكيف يرضى الإنسان أن يعيش بين الحفر والوهاد! ! وقد خلق ليعيش فى أعالى الجبال.

يحكي أن تاجرًا جهز ولده فى تجارة فمر فى غابة فرأى أسدًا صاد غزالا ، وأخذ يفترسه، وكان على بعد منه ثعلب يرقب الأسد وفريسته حتى انتهى الأسد وشبع فذهب الثعلب ليأكل فضلاته، ذهب بدون أن يتعب، أو يكد ويجهد فى سبيل الحصول على رزقه، إنه كان مرتاحًا حتى أتاه رزقه من طريق فضلات الأسد، فرجع الولد إلى أبيه، وقال له إن الرزق مضمون، وقص عليه قصة الأسد والثعلب.. فرد عليه والده -

لقد أردت أن أجعلك فـي هـذه الحيـاة أسـدًا ، ولم أرد أن أجعلـك ثعلبًا . . .

قد نفر من هذه الفضيلة عاملين بقول القائل (كل عيشك بالجبن).

ومهما يكن في تحملها من «مشاق» فإن هـذه المشـاق لا تسـاوى شـيئًا في جانب «الذكرى الخالدة» التى تشع على الإنسان، وكثـيرًا مـا تكون هذه المشاق وهمية لا حقيقة لها إلا فى ذهن الإنسان وخيالاته الفاسدة.

إن لدينا أمثالا كثيرة لمن تحملوا المسئولية، فكانت النتيجـة عـزا لهـم ولقومهم، كما فعل أحرارنا من الضباط حينما قاموا بثـورة ٢٣ يوليـو سـنة ١٩٥٢ - ذلك - أقرب مثال لنا - وكفى.

٣ - الصبر والمثابرة Determination

الصبر فضيلة تجعل الإنسان هادئًا رزينًا، وتبعد عنـه الطيـش، وإنـه ليدل على ضبط النفس، وانتزاع أسباب جوامحها - والصبر دائمـا يـؤدى إلى النجاح. والجزع يؤدى إلى الفشل فـي كـل شـيء، ولـو سقت الحكم والأمثال التى قيلت فى فضائل الصبر لاحتجت إلى تسطير كتـب كاملـة، ويكفى أن أدلل على فضيلـة الصـبر بقـول الرسـول الكريـم ﷺ: (الصـبر نصف الإيمان).

وقد سأل عمر بن الخطاب رضى الله عنه بنى عبـس: كيـف تقـهرون عدوكم فقالوا كنا نصبر عند اللقاء.. والواجـب أن يتحلـى الإنسـان بـهذه الفضيلة وينتفع بكل الظروف التـى تحيـط بـه حتـى يمكنـه أن يصـل إلى غرضه، والصبر مع الضعف أقوى أثرًا ونتيجة من الجزع مع القوة - وقـد طلب الله من عباده عند اللقاء أن يقولوا :

﴿ رَبَّنَآ أَفۡرِغۡ عَلَيۡنَا صَبۡرٗا وَثَبِّتۡ أَقۡدَامَنَا وَٱنصُرۡنَا عَلَى ٱلۡقَوۡمِ ٱلۡكَٰفِرِينَ ﴾ (البقرة : ٢٥٠).

ونسمع العوام يقولون (الصبر بعده القبر) أى لا فرج معه إنما آخره موت - وفى ذلك خلاف لقول الله تعالى :

﴿ فَإِنَّ مَعَ ٱلۡعُسۡرِ يُسۡرًا ۝ إِنَّ مَعَ ٱلۡعُسۡرِ يُسۡرٗا ﴾ (الشرح : ٥-٦)

وفى حكمة نبوية يقول النبى ﷺ : (أفضل عبادة أمتى انتظار الفرج).

ومن أقوال إسحق نيوتن إن كنت قد أديت للعالم خدمة فباجتهادي وجلدى.

وفى بعض الأمثلة الإنجليزية : «الحجر المتدحرج لا ينبت عليه العشب» يجب أن يكون الإنسان ذا صبر ومثابرة حتى يصل إلى غرضه وحينما توجد الإرادة الحديدية فلابد من الوصول إلى الغرض، وجدنا ذلك فى تاريخ كثير من العظماء الذين سجلوا انتصارات تخفق بها المجلدات الضخمة من صفحات التاريخ، ورحم الله القائل :

إذا كنت ذا رأى فكن ذا عزيمة   فإن فساد الرأى أن تترددا

وكان نابليون يكره من الكلمات ثلاثا : لاأعرف - - لاأستطيع - محال - فكان جوابه عن الأول «تعلم»، وعن الثانية «حاول» وعن الثالثة «جرب» - يجب أن نتعلم الصبر والمثابرة، وأن نتقبل صدمات الحياة قبولا حسنًا، ونهدم هذه الصدمات بهذين المعولين، وسننتصر ما داما قويين لا ينثلمان ولا نجزع، ولا نيأس، مهما كانت الأرزاء التى تصادفنا جليلة.

٤ – الإخلاص Sincerity

هو البعد عن الكذب والرياء والنفاق أو كما يقول الأستاذ الإبراشي فـى كتابه (الشخصية) هو أن تعمل فى السر مـا لاتسـتحى منـه فـى العلانيـة وإذا قيل إن فلانًا أبيض القلب، صافى السـريرة صـادق صريـح فـى قولـه فاعتقد أنه مخلص وأن له شخصية جذابة. والرجل غير المخلص، تجـده متلونًا معك كما يقول الشاعر :

لا خير فى ود أمرئ متملق　　　حلو اللسان وقلبه يتلهـب

ويقول شاعر آخر :

كم من صديق مظهرًا نصحه　　　وفكره وقـف على عثرتك

وحينما تنتفى هذه الخصلة مـن الإنسـان فإنـه يـدارى وينـافق ويقلـب الحق باطلا، والباطل حقًا، ويبعد القريب، ويقرب البعيد وكم رأينا هـذه الخلال واضحة فى كثير من الناس.

وإذا ظن الإنسان الذى يتخلق بهذه الأخلاق المذمومة، ويبعد نفسه عن فضيلة الإخلاص أنه سيصل إلى ما يريد فى هذه الحياة فقـد أخطـأ الظـن لأن الناس سرعان ما يكشفون أمره فيبتعدون عنه ولا يثقون فيـه، وتقـف أعماله، وتبور تجارته – وإذا حرم الإنسان الإخلاص فقد حرم أكبر نعمـة وفضيلة – ومهما يكن فى هذه الفضيلة من عجز كما يظن أربـاب النفـوس السيئة فإنها ستنجى صاحبها مما يحـاك لـه مـن مؤامـرات وفـى الحكـم القديمة ثلاث من كن فيه كن عليه: المكر، والنكث، والغدر..

أما المكر فلقوله تعالى:

﴿ وَلَا يَحِيقُ ٱلْمَكْرُ ٱلسَّيِّئُ إِلَّا بِأَهْلِهِۦ ﴾ (فاطر: ٤٣).

وأما النكث فلقوله تعالى: ﴿ فَمَن نَّكَثَ فَإِنَّمَا يَنكُثُ عَلَىٰ نَفْسِهِۦ ﴾ (الفتح١٠)

والغدر لقوله ﷺ : (من حفر حفرة لأخيه وقع فيها).

وليس معنى ذلك أن أترك النصيحة لمن تخلق بهذه الفضيلة أن يغمض عينيه عن الدسائس التى تحاك له فإن الإخلاص كما عرفنا يستلزم حسن النية، وسلامة الطوية، وهما دعامتان يمكن أن يرتكز عليهما المحتالون، والماكرون، والخادعون، ويحيكون حبالهم لصيد هذا المخلص!

وبالرغم من أن النتيجة دائمًا ستكون بجانب المخلص لأن الله تعالى سينجيه بفضل إخلاصه فإنى أنصح دائمًا المتخلقين بهذه الفضيلة أن يفتحوا أعينهم، ويسيئوا الظن إذا فسدت الضمائر والأخلاق..

على «المخلص» ألا يغمض عينه دائمًا، وألاً يحسن الظن مطلقًا بل يتخلق بما يقول الشاعر إذا اضطرته الأحوال :

وحسن ظنك بالأنام معجزة   فظن شرا وكن منهم على وجل

ومن أحاديث الرسول الكريم ﷺ : لا يلدغ المؤمن من جحر مرتين. وفى ذلك تنبيه وإرشاد إلى توقع الشر ممن رزئنا منه أول مرة.. ومن قبل الصفع مرة فسيصفع مرات.

إنك ستفتش عمن حولك وأظنك لا تجد مخلصًا، وتقول لنفسك كيف أعيش وسط هؤلاء بهذه الفضيلة، إننى سأعيش غريبًا، وكيف أصارح الناس فأغضبهم؟! إن الجميع منافقون، فلماذا لا أنافق مثلهم

لأعيش كما يعيشون؟!! وفي ذلك نعود إلى قول «مارك رذرفـور» Mark Rutherford إنه لايوجد إنسان كله رياء أو كله إخلاص.

فمن طبيعة الحياة أن نجامل ونداهن - بعض الشيء - حتى لانغضب الناس، فللمجتمع سياسته وتقاليده.

حقًا من عظمة النفس أن يكون الإنسان مخلصًا وأول دعامة من دعـائم الإخلاص الصراحـة، فمـن الـذى يستطيع الصراحـة؟! إن المجتمـع قـد تؤذيه الصراحة، وتسره المداهنة والرياء.

يقول أستاذنا الإبراشي - الإخلاص يستدعى إظهار الحقيقة كمـا هـى مع الدقة فى التفكير والقول والكتابة. فلا نقول ما نعتقد ولا نمدح إلا مـن يستحق المدح، ولا ننقد إلا مـن يستحق النقد. ولا نحكـم إلا بمـا تمليـه علينا ضمائرنا، ولا نستعمل الظروف والصفـات وأفعـل التفضيـل إلا بكـل حكمة ودقة فى التعبير.

٥ - الحماسة Suthusiusm

لا يكفى فى الحياة أن نقدم مناهج، ونقنـن قوانـين، ونشـرع سياسـة ونرسمها، كل ذلك بدون أن نتحمس لتنفيذ ما نريد - والحماســة عاطفـة مشبوبة من الإرادة - فكلما قويت ازدادت الحماسة لهيبًـا، وكـل مشـروع فقد صاحبه الحماســة، كـان مصـيره الفشـل.. لا يجـب أن أرى الأمـانى ونتخيلها، ونعيش فى أحلامها اللذيذة بدون أن نجِدَّ فى الحصول عليها. يجب علينا أن ندع قول الشاعر :

أرى ماء وبى ظمـأ شديد ولكن لا سبيل إلى الورود

إلى قول الخنساء تصف أخاها صخرًا :

إذا القوم مدوا أياديهم إلى المجد مد إليه يدا

وإن ذكر المجد ألفيته تأزر بالمجد ثم ارتدى

ولن يستطيع زعيم أن ينفذ مشروعاته بدون أن يتحمس لها.. فمثلاً أبراهام لنكولن-لم يكتف بأنه أساء إلى قومه البيض لاستعبادهم «الملونين» بل تحمس لفكرته حتى إذا واتته الفرصة نفذ فكرته التى رسمها سابقا.

والحماسة كأى فضيلة إن لم تكن موهبة طبيعية فى الشخص يمكن بالتدريب المستمر أن يتحول من برود وجمود حيال مشروعاته إلى «متحمس» مستقل النفس حول تنفيذ ما يريد.

أنا لا أنصح تقديم رجل وتأخير أخرى عندما تقتنع بفكرة ما فلو كانت هذه السياسة عقيدة المصلحين ما تقدمنا خطوة إلى الأمام أبدًا.. ويجب أن نعرف جيدًا أنه بغير الحماسة لايمكن القيام بأمر عظيم نريده.

ومما يقال أن «الشباب» أكثر حماسة من الشيوخ.. ولكنها حماسة قد يعوزها التعقل والمنطق، فكثيرًا ما تكون حماسة الشباب مقرونة بالطيش وعدم دراسة الأمور دراسة كافية، ولكن الثابت أنه قد يكون فى الشيوخ حماسة تفوق حماسة الشاب وتكون مبنية على أسس سليمة لا نزق منها ولا انحراف، وقد بدأ كثير من المصلحين أعمالهم بعد أن جاوزوا الخمسين أمثال غلادستون، وبالمرستون.

فعامل السن لا يؤثر فى الحماسة مطلقًا، بل ربما نجد الحماسة فى الشيوخ ولانجدها فى الشباب لعوامل نفسية، فقد يكون الشيخ «ملتهب

الفكرة» وقاد القريحة، نفاذ العزيمة - وقد نجد الشاب كسولاً خمولاً، أغرقته الشهوات وأفقدته حماسة الشباب ولهيبه.

فهذه الفضيلة كثيرًا ما تكون فى أرباب النفوس العالية الذين يقتنعون بأنهم ذوو مبادئ لابد من عرضها وإقناع الناس بضرورتها، والأخذ بها، والدفاع عنها وإزاحة العقبات من سبيلها..

وكثيرًا ما ألهبت كلمة أو أغنية أو نشيد الحماسة فى نفوسنا، فاندفعنا اندفاعًا لا حد له، نرحب بالموت فى سبيل تنفيذ فكرة وطنية..

وكم هزت الأناشيد الحماسية النفوس هزًا، فاندفع أربابها بدون تفكير ووعى يستجيبون لهواتف غريبة فى سبيل إقامة مبدأ أو إرساء سياسة معينة.

عندما عاد سعد زغلول وصحبه من أوربا بعد مؤتمر الصلح - عادوا- ولم يصلوا إلى نتيجة يرتضونها استقبلهم الشعب استقبالا منقطع النظير.. وكان الفضل للأناشيد الحماسية - أذكر منها النشيد الذى مطلعه :

أرسول السلم إلى مصر انشر فى الطرق لنا الزهرا

بل هنى العالم بالبشرى

أى إننا فى حاجة إلى تموجات الخيال، تلعب فى نفوسنا الراكدة لتهب من هذا الركود، وتندفع فى سبيل إقامة مبدأ قد اقتنعت به ولا تجلس خائفة وجلة من عواقب قد تظنها وخيمة.. فتقنع بالكسل والخمول.

وأخيرًا.. لا تتوان ولا تكسل إذا أردت تنفيذ مشروع تتحمس له، اقنع من حولك، وحاول مرة ثانية، وثالثة.. وتخير الألفاظ التى تخلب الألباب وتقنع النفوس، واستمل إليك الأفئدة.. وستصل حتما إلى ما تريد من النجاح.

قوة الإحساس :

ليس القصد من قوة الإحساس أن يتأثر الإنسان لأقل شىء وأن يكبر الهفوات، وأن يؤول العبارة والإشارة واللمحة وإنما المقصود أن يحس ولا يتأثر من هذه السفاسف. «فضبط النفس» سر قوة الشخصية، يجب أن تكون النفس «الحساسة» تحت منطق العقل فلا تجمح..

وقوة «الإحساس» قد تكون وراثية فطرية، وقد تكون بالتجربة والتدريب والمران والتهذيب.. وإن الإنسان صادق الإحساس القوى، تمر به الفرص فينتهزها، ولا يتركها تمر بدون أن يستفيد منها.. وقد قيل فى الأمثلة القديمة: «الفرصة بعد فواتها غصة».

قد نكون عقلاء وعلماء. ولكن يعوزنا هذا الإحساس.. فالواجب لاستكمال «الشخصية» أن نلاحظ وجود هذه الفضيلة فينا، فإن لم تكن موجودة، فالواجب أن نكتسبها من التربية والتعليم.

وفى أحاديث الرسول الكريم ﷺ ما يشير إلى التخلق بفضيلة (الإحساس) حتى نحفظ لأنفسنا كرامتها وهيبتها.. من ذلك: «إن لكل قوم كلبا فلا تكن كلب أصحابك» وحديث إذا كنتم ثلاثة فلا يتناجى اثنان دون صاحبهما فإن ذلك يحزنه.. وحديث.. إذا كنت فى مجلس ولم تكن المحدث ولاالمحدّث إليه فقم. وفى الأمثلة «زر غبا تزدد حبا».

الفصل التاسع
نزاع فى الحياة العقلية

- الشخصية المتكاملة ومعناها
- قوى النفس الثلاث
- مظاهر كل قوة
- حيل اللا شعور

هل شخصية كلٌ فرد منا متكاملة ؟!

إن تكامل الشخصية كما قدمت تحتاج إلى عدة عوامل وراثية واكتسابيه ومزاجية وجسمية، والتكامل يختلف من شخص إلى آخر - بل قد يختلف في الشخص نفسه نظرًا لظروف خاصة به أو حوادث طارئة تحوطه.

وكثيرًا ما يحدث صراع فى الحياة العقلية يترتب عليه انفصال بعض العناصر النزوعية، وقد لا يشعر الإنسان بهذا الانفصال، بل يؤثر هذا الانفصال في سلوكه بأشكال مختلفةن وإن كانت شخصيته تقاوم هذا الاختلاف فى السلوك.

ويترتب على ذلك أن تشرح قوتين متعارضتين فى الفرد:

أولاهما : الشخصية الشعورية: فهى تمثل انسجام العناصر بعضها مع بعض.

ثانيهما: القوى اللاشعورية: فإنها النزعات التى لا تنسجم مع الشخصية الشعورية.

وبين هاتين القوتين يوجد الرقيب، وهو قوة تمنـع القـوى اللاشـعورية من التأثير فى الشخصية الشعورية.

ويمكننا أن نشبه الرقيب بين هاتين القوتـين، القـوة المطلوبـة البنـاءة، والقوة غير المطلوبة الهدامة، بالرقيب فى نشر الأخبـار مثـلا الـذى ينقـى الأخبار ولا يسمح بالأخبار المخربة ولكن مع ذلك فإن أخبارًا تتسرب مـن الرقيب متخذة حيلا قد تجوز عليه، ولا يعرف ضررها - تتسـرب مقنعـة إلى أذهان الشعب.

وقد قسم فرويد المظاهر العادية والشاذة إلى العناصر الآتية :

١ - الـ «أنا» أو الذات أو الشخصية الشعورية.

٢ - الـ «هى» أو القوى اللاشعورية.

٣ - «الذات العليا» وتسمى الرقيب.

١ - الـ - أنا - :

أطلق فرويد عليه Ego وهى كلمة لاتينية معناها « أنـا » وهـى صـورة منعكسة للحيـاة الخارجيـة التـى تفـرض سيطرتها علـى الإنسـان بحكـم القانون أو العادات أو الدين، إنها «العقل والمنطـق».. وفـى العـادة يقـول الإنسان «أنا» أحـب وطنـى وأنـا أحـب الموسيقى، وأنـا أكـره. . شـرب الخمر، فـهذه ا لسـيطرة النفسية التـى جعلـت الإنسـان يصـف كينونتـه ويشير إليها بقوله «أنا» مستمدة من مثيرات العالم الخارجى.

وبالنسبة للنزعات الغريزية الخاصة بكل شخص مع واقع الحياة تعريف الـ«أنا» ما هي إلا قوة منفصلة من الطاقة الغريزية بعد اتصالها بدوافع الحياة ومناهجها الاجتماعية والتقليدية والدينية.

مراحل تكوين الـ « أنا » :

١ - يكون الطفل مدفوعًا في أول حياته للحصول على اللذة بما فيه من نوازع وطاقات فطرية.. وهي ما نسميها بالغرائز.

٢ - يذهب الطفل إلى تحقيق هذه الدوافع، وتنطلق غرائزه بدون كبح، عندما يتصل بالعالم الخارجي، فإن تفاعل نفسه مع واقع الحياة وما فيها من قوى متحركة وساكنة، وتقاليد مرعية، وأخرى اجتماعية، وقوانين الحياة. التي تعاقب على اندفاع هذه الغرائز، وتثيب على كبح جماحها، وأول هذه السلطة يجدها الطفل في أمه وأبيه، فمن الخطأ تدليل الأطفال، وتحقيق رغباتهم، وعدم تهذيب غرائزهم. بل يجب في هذا الوقت بالذات ملاحظة هذه الدوافع الفطرية وفرض سلطة العقاب والثواب، حتى يعرف الطفل أن ما يحسه من دوافع غريزية، وما يراه من أن كل شيء في الحياة له وحده وأنه خلق يتمتع كما يتمتع الحيوان كل هذا وهم باطل، وأنه خلق لتفرض عليه فروض مهذبة وإن المجتمع بقوانينه، وعاداته، يتطلب من الطفل سلوكًا معينًا. هذا السلوك يفرضه الوالدان بما يقدمانه إلى ولدهما من ثواب وعقاب..

هذه هي النفس الشعورية.. أو الأنا.. ويسميها «المتصوفة» - النفس المجاهدة - أو النفس اللوامة. ويقول أستاذنا محمد فتحي المستشار في كتابه «مشكلة التحليل النفسي» الأنا قوامها الصور الحسية - فهي

المظهر المجسد من حياتنا العقلية ومن خصائصها كبح جماح النفس، وعنها يصدر الكبت، وعن طريقها يتم تصعيد النزعات والشهوات الغريزية ورفعها من مستوى الشهوة الحيوانية أو الجسمانية إلى مستوى الشهوة العقلية أو المعنوية، وهى تجاهد فى سبيل الآداب العامة.. وهى تواجه فى الحياة ثلاث جهات: النفس ذات الشهوة (القوى اللاشعورية) وقسوة الضمير (الذات العليا) وقسوة البيئة الخارجية من جهة ثالثة – وهى فى جهاد مستمر مع هذه النواحى الثلاث وتقريب الخلاف بينها.

وإذا اعترى هذه النفس مرض أو وهن أو ضعف، انفلتت منها قيادة «النفس الغريزية» فتظهر بما فيها من نوازع حيوانية ودوافع بهيمية ويفقد الإنسان «شخصيته الشعورية» التى تجعله مندمجا فى تيار الحياة والتى استحق بها كلمة «إنسان».

وكلما كان الإنسان قادرًا على حكم هذه «الدوافع اللاشعورية»، المحطمة ازدادت شخصيته ارتفاعًا وسموًا. وكان أقدر على بلوغ أمانيه، مهما صعبت مدارج الوصول إليها.

وفى حديث للرسول الكريم ﷺ يقول لأصحابه بعد أن رجعوا من الجهاد فى سبيل الله، وظنوا أنهم قد أراحوا أنفسهم من أعباء الحروب: (رجعتم من الجهاد الأصغر إلى الجهاد الأكبر. جهاد النفس).

الذات العليا، أو أنا العلوية، أو الضمير اللا شعورى:

من خصائص الذات العليا أنها قوة لا شعورية وأنها مستقلة ومن خصائصها أيضًا أنها تنتقد – الأنا – وتؤنبها إذا سارت فى طريق القوى اللاشعورية الغريزية أى إذا خضعت للنفس الشهوانية، إن هذا النقد بين



الأنا العليا، والأنا – وهو ما نسميه نحن صوت الضمير – فمثلا: قد تدفع الحاجة الإنسان إلى امتلاك شيء لا يحق له امتلاكه، فتصرخ فيه «غريزة التملك» وتعلل مبرهنة أحقيته فيما يقدم عليه وتهيئ له ما يريح نفسه، فيسمع من جانب آخر «جانب نفساني» صوتًا لجيا يحذره من هذا الإقدام غير المشروع، وينقض حجج النفس الغريزية حجة حجة. إن هذا الجانب من النفس هو ما نسميه في الشريعة الغراء «ملاك الخير».. فلا يوجد مخلوق إلا ولديه نازعان نازع شر هو الشيطان، ونازع خير هو «الملاك».. والشيطان هو النفس الغريزية والملاك هو الضمير.

وتكتسب الذات العليا دائما من المربين الذين تعهدوا الطفل في أول نشأته والوالدين ومن يمثلهم في مراحل الحياة.

وقد تكون للذات العليا «جموح أيضًا» فكثيرًا ما يكون حكمها على الذات قاسية جدًا فيجعل الذات تشعر بالندم العظيم، الذى ربما أودى بها إلى موارد التهلكة كنوع من التفكير عن ذنب اقترفته، وكان عقاب الذات العليا – الضمير قاسيًا جدًا – هذا ما جعل بعض علماء النفس يقول: «إن أنا العلوية تكون لدى عصبى المزاج أو المصابين بالظواهر النفسية المرضية أعظم شأنًا وأشد بأسًا منها لدى الشخص الطبيعي.

ويقول الأستاذ القوصى في كتابه «الصحة النفسية» في تكوين «الذات العليا» يقول: إن عملية تكوين الذات العليا أول ما تبدأ بأنها عملية امتصاص وإسقاط Introjection, Projection أى امتصاص الطفل لخصائص السلطة وإسقاطها على الخارج فمثلا الطفل إن قيل له: إن من العيب أن يكشف عورته، ففي أول فرصة يجد أخاه الأصغر منه يفعل

ذلك ينهره كما نهره والده قبل ذلك، فالطفل قد امتص ذلـك مـن والديـه أو من المجتمع ثم أسقطها على من هو أصغر منه سنًا.

وبهذا يتدرج تكوين «الذات العليا» حتى تصبح قوة لا شعورية توجه سلوك الإنسان..

ومعنى أنها «لا شعورية».. أنـها سـلطة غـير منطقيـة، أنـها نتيجـة تمسك بما يسمى بالتقاليد والذوق والقيم الأخلاقية وبعض الأمور الدينية، مع عدم وجود الأسباب المنطقية الكافية لذلك.

الـ (هى) - أو القوى اللاشعورية - أو الطاقة الغريزية :

هذا الجزء الثالث من النفس، أمكننا الوصول إليه بدراسة مسالك البدائيين والأطفال، ومن التحليل النفسى للحالات المرضية والعادية..

وهـذا الجـزء مـن النفـس لا يقيـم للمعايـير الاجتماعيـة أو الأخلاقيـة أو الدينية أى اعتبار - إنه جزء من النفس جامح حيوانى لا يقبـل العقـل والمنطق - يقول الله في حق الذين سلكوا مسالك هذه النفس البدائية:

﴿ وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ ٱلْجِنِّ وَٱلْإِنسِ ۖ لَهُمْ قُلُوبٌ لَّا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَّا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ ءَاذَانٌ لَّا يَسْمَعُونَ بِهَآ ۚ أُو۟لَـٰٓئِكَ كَٱلْأَنْعَـٰمِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ ۚ أُو۟لَـٰٓئِكَ هُمُ ٱلْغَـٰفِلُونَ ﴿١٧٩﴾ ﴾ (الأعراف : ١٧٩)

إن هذه النفس تشمل مجموعة النزعات الغريزية التى تريد أن تحقق اللذة من أى طريق، وهى تندفع بقوة لتحقيق هذه الرغبات-وبجانب هـذا فإنها تشتمل أيضًا على النزعات الأولية التى كان يعتمـد عليـها الإنسان الهمجى كالميل الفطرى إلى الاعتداء والقسوة والميول الجنسية المحرمة.

وإن كانت الشخصية الشعورية «أنا» قد كبتت هـذه الميـول والنزعـات وكظمتها، وكبحت جماحها، ولكنها لم تمت نهائيًا بل تظهر مقنعـة إذا ما تهيأت لها الظروف أو تظهر صريحة، فالإفراط في اسـتعمال القسـوة، والفتك أثناء القيام بـالثورات حتـى مـن جـانب الذيـن يكونـون متصفين بالوداعـة والهـدوء مظـهر صريـح مـن مظـاهر التنفيـس، لهـذه النزعــات المكظومة في قرارة النفس البشرية.

ونستخلص من دراستنا لهذه القوى الثـلاث «الشـخصية للفـرد» أنـها «الذات» التي تتأثر إلى حد ما بالجزء العلوى من النفس، والجزء السـفلي منها - فالشخصية تشمل تفاعلات الجزء الواعي والجزء غير الواعي..

وقد وجدنا في أثناء التحليل النفساني أن ما يظـهر مـن الإنسـان فـي حالته العادية غير ما يظـهر فـي حالتـه غـير العاديـة مـن تصرفـات قـد يندهش لها المحيطون به أو ينده‍ـش هـو مـن تصرفاتـه بـدون أن يعـرف لذلك سببًا معقولا ويقول العلامة يونج إن كلا من العقل الواعـي (الشـعور) والعقل الباطن (اللاشعور) صـورة معكوسـة مـن الآخـر فكمـا أن «الـذات» أو الأنا - هـي مركـز العقـل الواعـي - فكذلـك توجـد فـي مركـز «العقـل الباطن» ذات أخرى معكوسة - إنها ذات باطنية - تكون أنثى في حالـة الرجل ولعل هذا التفسير الذى أدلى به العلامة «يونـج» يقربنـا إلى معرفـة ما نسميه «القرين» أو «القرينة» التي كثيرًا ما نسمع عنها، أو نرى بعض المرضى ينقلبون فـي ذواتـهم إلى ذوات عكسـية منـها - نـرى رجـلا وقـد أخذته بعض الظواهر العصبية قد بدأ يتكلم كأنه امـرأة ويقلـد النسـاء مـن

ليونة الصوت ونعومته ثم إذا سألناه ما اسمك قال - اسمى «الشيخة فاطمة»، وكذلك فى النساء ترى هذا التصرف العكسى-ثم يأخذ الصورة المعكوسة تعلل وجودها فى النفس بتعليلات غير معقولة-كأن تقول «القرينة» إنها حضرت من بلاد المغرب، ويقول القرين أيضًا مايشبه ذلك.

وأخيرًا فإن الشخصية الشعورية الظاهرة التى نسميها الذات-أو الأنا- تقع تحت تأثير قوى ثلاث كلها فى غاية الشدة - وهذه القوى هى:

١ - الـ « هى » الفطرية، الجنسية ، الحيوانية.

٢ - الذات العليا بمبادئها السامية.

٣ - العالم الخارجى أو عالم الحقيقة..

ولأجل أن تكون الذات فى حالة «اتزان» لابد أن تحقق من النزعات ما يسمح به العالم الواقعى بعد موافقة الذات العليا عليه.

ويحسن أن نأتى بالتشبيه الذى جاء به فرويد للشعور واللاشعور.. وهو أنه شبه هاتين الظاهرتين بحجرتين:

١ - حجرة صغيرة مرتبة مؤثثة تأثيثًا جميلا، مزدانة بالصور تستعمل عادةلاستقبال الضيوف-هذه الحجرة نسميها الشعور-أو الذات، أو «أنا».

٢ - حجرة كبيرة غير مرتبة ولامنظمة مزدحمة بشتى الأشياء المبعثرة، ذات حشرات،قذرة،غير مقبولة-هذه هى القوى اللاشعورية او. هى.

٣ - بين هاتين الحجرتين يوجد الرقيب Ce. Sor فإن محتويات الحجرة الكبيرة تريد الدخول فى الحجرة الصغيرة - ولكن الرقيب

.. لا يسمح لها بذلك، وإذا سمح فإنه يسمح بمرور أشياء معينة، بشروط شديدة ولكن قد تفلت بعض هذه الأشياء إلى الحجرة الكبيرة فى حالتين:

١ – صريحة أو متخذة رموزًا تدل عليها. وذلك فى الأحلام وتسمى المحتويات الظاهرة للرؤيا Manfest Contents of Dream.

أو المعانى الدقيقة المستترة خلف رموز الرؤيا أو وراء محتوياتها الظاهرة، Latent Contents of the Dream .

٢ – مقنعة بعد حصولها على تبرير مقبول من الذات العليا وهذا ما سنشرحه فيما بعد.

مظاهر القوى اللاشعورية :

يقال فى تعريف هذه المظاهر إنها تحمى الإنسان من موقف مؤلم.. فالمظهر اللاشعورى وما يحدثه فى الإنسان من علامات ما هو إلا حماية للإنسان من مرض نفسى آخر.. فمثلا – المظاهر المرضية الحسية كالصداع والتهتهة، وبعض حالات الصمم، والإنهاك العصبى، والتهاب القولون، إنها تؤدى وظيفة هامة للإنسان من حيث لا يدرى – ولعلنا نفهم المثل البلدى الذى يقول : «أشوف العمى ولا أشوف فلان»، فمثلا :

١ – **فقد الذاكرة** : قد يكون ناشئًا عن شعور الإنسان بعبء مسئولية عظمى لا يريد أن يتحملها فتحميه القوى اللاشعورية بهذه الظاهرة.

٢ – **حالة الإغماء**: فقد الإنسان شعوره لئلا يحس بموقف لايمكن تحمله.

٣ – كثرة النوم : قد يكون ناشئًا من عدم القدرة على مواجهة الواقع فتحمى الإنسان قواه اللاشعورية بهذا الأسلوب.

٤ – النسيان : به يريح الإنسان نفسه من الذكريات المؤلمة وهكذا..

ومن مظاهر القوى اللاشعورية أيضًا :

النكات غير المقصودة وفلتات اللسان، وأخطاء المطالعة، والإدراك وهذا لايرجع لمحض الصدفة، وإنما يرجع لكبت «لاشعورى» يندفع صريحًا إذا وجد منفذًا.

ومن مظاهر القوى اللاشعورية الأحلام:

ويعلل فرويد وعلماء النفس أن الرقيب أثناء النوم لا يمكنه أن يتحكم فى القوى اللاشعورية ولذلك تتاح للرغبات والنوازع الخروج على صور حقيقية لها أو رموز.

ويقول علماء النفس :

١ – إن الحلم يستثار عادة بعد نزاع حول خبر أو فكرة أو مشاهدة فقد تقوم مناقشة بين بعض الأشخاص عن يوم القيامة مثلا فيحلم الإنسان بهذا اليوم.

وقد يكون هناك وخز فى أثناء النوم، يصيب النائم لأمر ما فيحلم له حلمًا خاصًا به ينبئ عنه، وقد يتسلل الغطاء من عليه فيرى نفسه «عريانًا» يسير فى الطريق وفجأة يصحو ليعيد إليه غطاءه، وكذلك ضغط الغطاء على التنفس، قد يحلم الإنسان بما يدل على ذلك.

وهذا الحلم يدخل عادة تحت ما نسميه بالمحتويات الظاهرة Manifest أى الوصف الظاهر للحلم.

٢ - إن الحلم يعبر عن نزعات الفرد المكبوتة :

فالذى يحلم أنه قتل أسدًا أو ثعبانًا فإن ذلك صورة رمزية تمثل صورة من صور الشعور لكراهية الفرد لشخص معين، ولا يمكنه الانتقام منه فى عالم الحقيقة فتظهر القوى اللاشعورية تعبيراتها المدفونة في الأعماق فى هذه الصورة التى ترمز إلى قتل ثعبان، أو ذئب، وهذا هو المعنى الذى ذهب إليه فرويد فى تفسير الأحلام التى فيها معنى الرمزية (Sympolism) أو التقنع.

٣ - ويلاحظ فى بعض الأحايين كثيرًا ما تكون الأحلام صورة مضطربة خالية من معنى التعقل أو الأمور المنطقية - إنها تكون «خطرفة» نائم - أو أضغاث أحلام.

٤ - هناك أحلام تخبرنا عما سيحدث لنا فى المستقبل، كأن ترينا مكانًا معينًا، أو نتيجة لعمل نقوم به، أذكر أن أحد زملائى فى المرحلة الابتدائية كان يرى بعض أسئلة الامتحان وكان يخبرنا بها صباحًا ويقول لقد رأيت هذا فى الحلم وكنا نرى ذلك حقيقة - فنحسب أنه كان يعرف الأسئلة ويدعى أنه رآها فى الحلم.

يقول علماء النفس إن هذا النوع من الأحلام يسمى بالتوقع اللا شعورى - ويفسرونه بما يأتى :

إن هناك دلالات مرت بالعقل يمكن أن تؤخذ لما يصح أن يقع في المستقبل.

وهذا التعليل متعب جدًا، لايسلم به الإنسان سريعًا. فما معنى دلالات مرت بالعقل؟ومامعنى أنه يمكن أن تؤخذ لما يصح أن يقع فى المستقبل؟!

لقد رأى يوسف أحد عشر كوكبًا والشمس والقمر يسجدون له وقد كان صغير السن فأى تجربة مرت بعقله قبل ذلك.. لقد كان طفلاً صغيرًا؟!

لقد رأى فرعون مصر عشر بقرات سمان يأكلهن سبع عجاف وسبع سنبلات خضر وأخر يابسات، فما الذى مر به قبل ذلك ليرى هذه الرؤيا العجيبة. لقد كان فى نعيم ورخاء، وراحة بال تجرى بين يديه الخيرات؟!

ويقول أستاذنا القوصى فى تعليل هذا النوع من الأحلام فى كتابه الصحة النفسية ما نصه: «وأما ما عدا ذلك مما يقال عن علاقة الأحلام بالمستقبل دون رجوع إلى التوقع اللاشعورى فليس بحثًا من مباحث علم النفس وإن كان حوله مباحث متعددة فيما يسمى بالعلوم الروحية ولا نعلم عن حقيقتها شيئًا – ويرجع سيادته هذا الرأى إلى H.G. Wels G.P. Wells J. Huvly: Science of life وإن كان الأقدمون ينسبون الأحلام إلى ما يأتى:

١ – أحلام يسمونها حديث النفس وأظنها هى المقصودة بالفقرتين الأولى والثانية التى قدمت الحديث عنهما.

٢ – أحلام غيبية، وتأتى من سياحة الروح أو النفس، واتصالها بالأنفس الطيبة الأخرى التى كشف لها بعض أسرار الكون:

ولقد عضد إينشتين هذا الرأى، فقد قال إن الماضي والحاضر والمستقبل بالنسبة للكون مسطر يمكن الإطلاع عليه من و راء الحجب - التي جعلتنا نعدد الزمن- إنه يقول بوحدة الزمن فلاماضي ولاحاضر ولا مستقبل عنده.

وقد وافق إينشتين في هذه النظرية آراء العلماء والصوفية، الذين يقولون إن هناك لوحًا محفوظًا، سجلت فيه حوادث الكون كلها فكل ما مر علينا من هذه الحوادث أو سيمر علينا مسجل فى هذا اللوح.

وأترك موضوع الأحلام، وأرجو أن أوفي هذا الموضوع حقه من البحث فى كتاب آخر.

حيل اللا شعور

فهمنا من الباب السابق أن «الأنا» تقع تحت تأثير قوى ثلاث، ومن توفيق «الأنا» بين هذه التأثيرات تكون فى حالة اتزان واستقرار وهدوء وأشرنا أيضًا إلى المظاهر اللاشعورية التى تجعل «الأنا» فى حالة ارتياح وتبعد عنها شيئًا تكرهه :

يمكن تقسيم هذه الحيل إلى ما يأتى :

١ - حيل دفاعية Defense Mechanism

٢ - حيل هروبية Escape Mechanism

٣ - حيل كبتية Depression Mechanism

وهذه الحيل يمكن أن تظهر فيما يأتى :

١ - النسيان :

إذا قابلك شخص وأعطاك اسمه ثم دعاك لزيارته فى ميعاد معين، ولكنك لم تستظرف هذا الشخص فكثيرًا ما يحدث نسيان هذا الميعاد مع نسيان اسم الشخص، أى ذهب اسمه، وميعاده، إلى أعماق اللاشعور بدون قصد والسبب فى ذلك أن شعورك من ناحية هذا الشخص لم يكن موفقًا.

وكذلك «النصائح» التى تلقى إلينا وتكون مقرونة بالإيلام أو التوبيخ تكون مكروهة.. واقترانها بهذا البغص كثيرًا ما يجعلها تهرب من صفحة الشعور، إلى أعماق اللاشعور.

وقد لوحظ أن النسيان يتم بطريقتين :

١ - النسيان بالكبت . . وهذا يحدث بسرعة غريبة وبطريقة شبه فجائية، كما فى المثال الأول.

٢ - نسيان بالترك . . وهذا يحدث تدريجيًا كما يحدث فى نسيان كثير من المعلومات التى لدينا.

والنسيان حيلة لا شعورية لحماية الشعور.

فماذا يحدث لنا لو تذكرنا دائمًا المصائب والعلل والنكبات والأزمات التى حدثت لنا؟!

فالنسيان من هذه الناحية قد يكون نعمة، إنه حماية للشعور مما يزعجه.. وكفى. .

٢ – النكوص Regresion :

نقول لقد «انتكص فلان» أى رجع على عقبيه لمراحله الأولى التى كان فيها يحتمى «بالأم» ويراها كل شىء فى حياته، وقد لاحظنا إذا فشل شخص فى حبه فإنه يكره الزواج وإنجاب الأولاد، ويضع نفسه تحت حماية أمه، أو خالته، أو عجوز تمثل معه دور «الأم الرءوم» فإنه قد انتكص ورجع إلى حالة الطفولة.

ويقول أحد علماء النفس إنه عملية يقابل بها الفرد المواقف التى تصل صعوباتها إلى حد لا يمكن التغلب عليه، وقد لاحظنا كثيرًا من الزملاء من يجهش بالبكاء وينتحب إذا واجهه موقف معقد وفشل فى حله، والبكاء والنحيب وسيلة من وسائل التعبير عن طلب الحماية لاسيما عند الأطفال وقد يبلغ «النكوص» مرحلة أشد من هذه المراحل أى يرجع إلى المرحلة التى يكون فيها «تكوين الجنين» فقد لوحظ فى إحدى نزيلات مستشفى الأمراض العقلية فتاة رائعة الجمال قد كورت نفسها فى ملاءة فبدت على هيئة الجنين فى المشيمة.. وكانت تتولى امرأة أخرى غذاءها باللبن من «بزازة»..

٣ – الإسقاط Projection

هو تفسير أعمال الغير بحسب ما يجرى فى نفس «المفسر» وقديمًا قيل فى الأمثال كل بئر بما فيه ينزح.

والشاعر يقول :

وإذا أتتك مذمتى من ناقص　　　فهى الشهادة لى بأنى كامل

فالحكم الذى يحكم به الفرد على غيره كثيرًا ما يتخذ هذه الصفة «صفة الإسقاط».

فالرجل «الناقص» إذا ذم إنسانًا فإنما يسقط ما فيه من نقص على «غيره».

وفى القرآن الكريم يقول الله تعالى :

﴿ يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِن جَآءَكُمْ فَاسِقٌۢ بِنَبَإٍ فَتَبَيَّنُوٓاْ أَن تُصِيبُواْ قَوْمًۢا بِجَهَـٰلَةٍ فَتُصْبِحُواْ عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ نَـٰدِمِينَ ۝٦ ﴾ (الحجرات : ٦)

إن الذى فيه صفة من الصفات كثيرًا ما ينسبها إلى غيره.. وقد حدث أن سألنا إخواننا الذين ذهبوا إلى الخارج لقضاء عطلة صيف مثلا، أو للحصول على إجازة علمية، فكانت الإجابة دالة على ما تربوا عليه ونشأوا فيه فالصالح يقص أنه وجد أناسا طيبين، تنتشر بينهم الفضيلة والمعرفة والإنسانية، و«الطالح» يحدثنا أنه لم يجد خيرًا بل وجد فسادًا فى كل مكان ذهب إليه.

وقد ترى بعض المتحمسين «للدين» يعيبون غيرهم، فإن واتتهم الظروف التى فيها غيرهم ينغمسون مثلهم فيما سبق أن سلقوهم بألسنة حداد فيه، وربما جاءوا بتعليلات وتأويلات ينوء بها ظهر الدين الحنيف. والسبب فى ذلك أنهم حينما كانوا ينهون الناس ويعيبونهم فيما يفعلونه كان فى قرارة نفوسهم، فى اللاشعور، هذه النوازع المعيبة تنتظر الفرصة لتخرج من سجنها المكبوت.

ولقد ذكر برنارد هارت، فى كتابه «سيكلوجيا الجنون» ما ترجمته حالة لسيدة كانت تشكو من أحد معارفها أنه يحاول جذب انتباهها

ومداعبتها، وأكدت أن الرجل مشتاق للتزوج منها، وهو يتبعها فى كل مكان وبلغ بها الأمر أنها كتبت للرجل فى يوم ما خطابًا شديدًا تؤنبه فيه على سوء سلوكه، واتبعت ذلك بإبلاغ البوليس وأخذ التحقيق مجراه، وتبين منه أن الرجل برئ من كل ما نسب إليه ولم يظهر ما يدل على أن الرجل كان عنده أقل ميل نحو هذه السيدة إذ لم يكن يشعر بوجودها كثيرًا. وأدت كل هذه الحوادث إلى إثبات أن المرأة مصابة بنوع من الجنون وإلى وضعها فى مستشفى الأمراض العقلية، وبتحليل هذه الحالة وجد أن النزعات الجنسية لم تجد لنفسها منفذًا طبيعيًا عند هذه السيدة. وبعد طول المدة أدى هذا إلى الكبت ولكن أمكن للغريزة الجنسية أن تعبر عن نفسها بأسلوب غير مباشر عن طريق «الإسقاط» فالسيدة كانت تحب هذا الرجل، وتعجب به، وتتمنى أن يتزوجها، ولكن الرغبة الجنسية مكبوتة لأسباب متعددة فعن طريق الإسقاط اتهمت الرجل بأنه يضايقها رغبة منه فى مداعبتها والتزوج منها فاسقطت بذلك الرغبة اللاشعورية القوية الموجودة عندها على هذا الرجل، لأنها بذلك تشبع رغباتها دون أن تمس كرامة أل « أنا » .

٤ – **التحويل** Transference

هذا التلميذ الذى يكره مدرسه ويؤذيه بعبارات تدل على عدم احترامه كثيرًا ما يكون السبب فى هذا كراهية هذا التلميذ «لوالده» فلا يمكنه أن ينتقم منه لما فى يد أبيه من السلطة والصرف عليه من مأكل وملبس فيحول هذه الكراهية إلى شخص آخر لا سلطة له عليه. وكثيرًا ما يكون هذه الصورة فى مدرسه.

وهذا التلميذ الثائر على مدرسته المخل بنظامها، هـو فـى ذات الوقـت ثائر على منزله، إن كراهية التلميذ للسلطة الأولى سلطة الوالد تجعله يكره السلطات الأخرى.

فـالمنزل أسـاس «صـلاح الفـرد وفسـاده» وفـى ذلـك يقـول الحديـث الشريف: «إياكم وخضراء الدمن، قالوا وما خضـراء الدمـن يارسـول الله، قال: المرأة الحسناء فى المنبت السوء».

وكذلك نرى بعض الناس قد يغضب من زوجته فيحول هذا الغضب إلى من يتعامل معهم، أو من يقابلهم ويحادثهم ويحادثونـه مـا يكـاد الرجـل يخرج من منزله «ثائرًا» لسبب مـنزلى مـهما كـان بسـيطًا أو كبـيرًا حتـى يصب جام غضبه،على كل من يقابله.. وإذا بحثنا العلة النفسية وجدناها تتلخص–فى عملية تحويل..عملية لاشعورية–تحمى الشعور أيضًا.

٥ – التقمص Identification

كثيرًا ما نعجب بشـخص معـين فيتقمـص نفوسـنا بعـض عاداتـه فـى الكلام والمشى وغيرهما دون أن نشعر بذلك. والسـبب فـى ذلـك أن هنـاك فـى اللاشـعور تسـليما بـالنقص عـن هـذا الـذى نقلـده.. ولكـن – الأنـا – لا تعترف بهذا.. فعملية التقمص حيلة لا شعورية.

وفى اختلاطنا بالأخيار: يجعلنا نقلدهـم – وفـى الحديـث الشـريف: «يحشر المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخالل ».

إننا نتقمص «بعض صفات وميزات» بعض الأشخاص الذيـن نعجـب بهم، وفى الوقت نفسه لا نعترف بأننا أقل منهم، ولكن اللاشعور يعترف به فيبقى فيه، فتقوم حيلة التقمص حماية للشعور.

٦ - التبرير Rationalisation

معنى التبرير تعليل السلوك بأسباب مقبولة يقبلها العقل والمنطق مع أن السبب الحقيقى هو انفعالى محض:

قد نكره شخصًا معينًا وتحاول تبرير هذه الكراهية بأنه مغرور، أو غير مؤدب وربما يكون السبب قوته فى ناحية ما، فأعطى أسبابا منطقية لما هو مبنى فى الواقع على أسباب انفعالية.

وفى حياتنا كثير من التحايل التبريرى الذى يقوم به اللاشعور فهذا شخص يمتنع مثلا من دفع أجرة الأوتوبيس، معللا بأن المؤسسة غنية وأنه فقير، وهذا تبرير لا شعورى.

فكأن وظيفة التبرير راحة « الأنا » من التأنيب بطريقة خداعها والتمويه عليها بحيلة لا شعورية.

وكثيرًا مانجد رجلاً يتزوج ثانية وثالثة ثم يبرر هذا الفعل بقوله تعالى:

﴿ فَٱنكِحُواْ مَا طَابَ لَكُم مِّنَ ٱلنِّسَآءِ مَثۡنَىٰ وَثُلَٰثَ وَرُبَٰعَ ﴾ (النساء: ٣)، غير ناظر إلى ظروف نزول هذه الآية وتفسيرها وما بعدها.

٧ - التعويض Compensation :

يرى «أدلر» أنه تغطية الشعور بالنقص للوصول إلى الشعور بالتفوق ويرى أن الشعور بالنقص فى أول الحياة هو شعور بالنقص العضوى Organic inferierity .

والتعويض كما يفهم من معناه هو الظهور بصفة لتغطية نقص يريد صاحبه أن يعترف به، وهذا الظهور يكون عادة صفة طيبة ويكون

هناك فى الغالب شىء من المبالغة over-compensation فى الصفة الظاهرة.

ونرى ذلك فى الأمثلة الآتية :

١ - الطالب الذى لا ينجح فى حياته الدراسية، كثيرًا ما يحاول الظهور فى الألعاب الرياضية، ويتغلب على زميله الذى نجح فى حياته الدراسية، ويحوز لقب البطولة.

٢ - الشخص الذى يشعر بالضعف فى أى ناحية فإنه يتصف بالغرور ليغطى هذه الناحية.

٣ - كثير من حالات فقد بعض الأعضاء يصحبها نزوع إلى التعويض.

٤ - كثير من الذين يمرضون بأمراض مستعصية الشفاء قد يظهرون مرحًا وسرورًا لا يتصفان بهما لو كانت حالتهم عادية إنهم كما يقول الشاعر: والطير يرقص مذبوحًا من الألم.

▣ ▣ ▣

إن التعويض حيلة لا شعورية يقوم بها العقل الباطن لحماية الذات الـ«أنا» من ألم تحسه لعقدة نقص.

٨ - أعراض مرضية :

قد تظهر بعض الأعراض المرضية، ونسميها الدفاعية الهروبية وأيضًا كما قلنا إن ظهور هذه الأمراض حيلة من حيل اللاشعور لحماية - الذات (الأنا).

إن «اللا شعور» يحقق هذه الحماية بظهور هذه الأمراض وتكون مؤقتة، وليس لها أصل جسماني - إنما أصلها نفساني «لاشعورى» ولذلك تسمى هذه الأعراض بالأمراض «الوظيفية» Functional Symptoms كالصداع الذى ينتاب الطالب أيام الامتحان.

هذه هي بعض الحيل اللاشعورية نقتصر عليها ويوجد كثير من هذه الحيل ولكننا نقتصر على هذه الأعراض الواضحة.

▣ ▣ ▣

لأجل أن نتأكد من صفة معينة في شخص، يجب أن ندرس أعماق نفسه حتى نصل إلى كنه هذه الصفة الظاهرة وهل هى «حقيقة» أو حيلة دفاعية. وصدق الشاعر حيث قال :

فلا يغرنك من تبدو بشاشته ... منه إليك فإن السم فى العسل

وفى القرآن الكريم يقول الله تعالى فى حق المنافقين، والنفاق حيلة لا شعورية أيضًا تدخل تحت باب التغطية.. يقول الله تعالى :

﴿ إِذَا جَآءَكَ ٱلْمُنَٰفِقُونَ قَالُوا۟ نَشْهَدُ إِنَّكَ لَرَسُولُ ٱللَّهِ ۗ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ إِنَّكَ لَرَسُولُهُۥ وَٱللَّهُ يَشْهَدُ إِنَّ ٱلْمُنَٰفِقِينَ لَكَٰذِبُونَ ۝١ ﴾ (المنافقون آية ١)

ويقول الشاعر :

لا خير فى ود أمرئ متلون ... حلو اللسان وقلبه يتلهب

إن السلوك الإنسانى ينطوى تحت عوامل كثيرة قد تكون ظاهرة «شعورية» أو قد تكون خفية «لاشعورية» وهذه وتلك نتيجة

التربية، والأمزجة، والوراثة، وتنظيم إفراز الغدد.. إلخ. كما سبق أن وضحت.

وهنا مشكلة أعرضها للحل:

هل المفروض فى الناس الصلاح أولا ؟ فنظن فيهم الظن الحسن. أو المفروض فيهم الطلاح أولا ؟ فنظن فيهم الظن السيئ أيهما يخطر على ذهن الإنسان عندما يقابل أخاه الإنسان، الخير أو الشر ؟

هنا مذهبان :

المذهب الأول:

المفروض أن نظن ظنًا سيئًا فيمن نقابله حتى يتبين لنا العكس فنظن فيه ظنًا حسنًا، أى نقدم الاتهام أولا حتى تتبين لنا البراءة.. وفى ذلك يقول الشاعر:

وحسن ظنك بالأنام معجزة فظن شرًا وكن منهم على وجل

وفى الحكم والأمثلة ، سل على الجار قبل الدار، والرفيق قبل الطريق.

كما يقول الشاعر :

ولا يغرنك من تبدو بشاشته منه إليك فإن السم فى العسل

وفى حديث للرسول ﷺ : «إنا لنبش فى وجوه قوم وقلوبنا تلعنهم».

وأخيرًا يقول الله تعالى : ﴿ خُذُواْ حِذْرَكُمْ ﴾ (النساء: ٧١)..

المذهب الثانى :

المفروض فى الناس الخير، فالإنسان برىء حتى تثبت إدانته، وهنا نقدم الظن الحسن إلى زملائنا فى الإنسانية حتى يثبت لنا العكس فنسيء الظن - فنتهم ونبنى عليه قوام سلوكنا وأخيرًا من الصعب الحكم على الناس سريعًا، فلا تكن أراؤك قبيحة، بل انتظر حتى يستكمل العقل عناصر البحث الكامل فتضع الحكم الحقيقى.

وما دمنا قد عرفنا الناس فيجب علينا أن نضعهم فى ثلاثة مواضع :

١ - أناس كالغذاء. أنت محتاج إليهم كل يوم بل عدة مرات كما تحتاج الغذاء.

٢ - أناس كالدواء. أنت محتاج إليهم بعض الأوقات دون بعض إنهم كالدواء يضر فى بعض الأحيان وينفع عند وجود العلل.

٣ - أناس كالداء. كلما قربت منهم أصابوك بأذى فهم علل تسقم النفوس. فابعد عن هؤلاء فإذا فهمت ذلك، وعرفت كيف تعيش وسط هذه المتناقضات من الأمزجة والميول والقيم الأخلاقية فمرن نفسك على طرق النجاح كما فى الباب الأخير.

الفصل العاشر

طريق النجاح

● تمارين نفسية ● تمارين جسمية ● الخاتمة

النجاح . . . طريقه سهل

هناك وسائل كثيرة نستطيع بها أن ننجح، ولكننا لا نعتمد عليها لأننا نأخذ الحياة من طريق واحد نرسمه نحن بخيالنا، ونصر على المضى فيه.

إن هذا النظام الثابت الذى نعتمد عليه ولا نتغير عنه يعطل نمونا العقلى والروحى، ويجعلنا نؤجل من السير فى طريق نظام آخر، لم نتعود عليه وقد يكون فيه النجاح الذى نريده..

يجب أن نعمل ونجد، ونغير الطريق إذا لم يصل بنا إلى القصد الذى نناله، حتى ولو غيرناه خمسين مرة لا نيأس من ذلك .

ولكى تكتسب أنفسنا مرونة قوية علينا بأخذ التمارين الآتية إلى أن تصل بنا إلى قوة التحكم فى نفوسنا، وهى تقوى أيضا وتنمى ملكة من ملكات العقل يجب حفظها فى حالة جيدة لمن أراد أن يحيا حياة منظمة ذات هدف معين.

وهذه التمارين كما يأتى[1]:

---

(١) راجع كتاب استيقظ وعش – دوروثيا براند.

١ - هل يمكن أن تقضى ساعة كل يوم دون أن تقول شيئًا سوى الإجابة عن أسئلة إجابة مختصرة بدون أن يشعر أحد بأنك متضايق، وأنك عادى فى حياتك فلا إرهاق ولا غضب، ولا تحاول بأى طريقة أن تستدرج محدثك إلى سؤال آخر.

يقول الشاعر العربى :

وزن اللسان إذا نطقت ولا تكن ثرثارا فى كل ناد تخطب

واحفظ لسانك واحترز من لفظه فالمرء يسلم باللسان ويعطب

وكان عمر بن الخطاب رضى الله عنه يمسك لسانه ويقول هذا «أوردنى المهالك».. ويقول الرسول الكريم ﷺ : «هل يكب الناس على مناخيرهم إلا بحصائد ألسنتهم».

٢ - تعلم أن تفكر نصف ساعة كل يوم تفكيرًا مركزًا فى موضوع واحد، ويمكن التدريج فى هذا التمرين بالابتداء بخمس دقائق وهكذا حتى يصل إلى نصف الساعة وابدأ بأشياء تهمك، ودرب عقلك على عدم الشرود وعود خيالك وخواطرك أن تكون طوع نفسك.. وهواجس أعصابك أن تكون ساكنة.

والذى يعود نفسه على هذا التمرين يمكنه الحفظ سريعًا ويستطيع أن يصل إلى النتائج التذكرية من غيره.

ونحن نعلم جيدًا أن الصلاة، إذا لم يصحبها سهو أو شرود فكرى أو وسوسة نفسية يمكن بها أن نصل إلى هذه النتيجة فى هذا التمرين.

فالله سبحانه وتعالى إذ فرض علينا خمس صلوات فى اليوم والليلة قصد منا أن نكبح جماح خيالات النفس التى تشرد فى كل مكان. شرودًا غير منظم - فالصلاة تعودنا التركيز فى فكرة معينة. هى فكرة العبودية المحتاجة إلى خالقها - تطلب منه الهداية إلى الطريق المستقيم والوقاية من عذاب الآخرة - وتراه هو المنعم المتفضل وتحمده على ذلك.

ولذلك نرى الذين يفهمون هذا المعنى فى الصلاة يتمتعون بذاكرة قوية وإرادة نافذة، وعزيمة جبارة، لا تجمح بهم نفوسهم ولا تثور أعصابهم، لاتلعب بهم خيالات هواجسهم حتى إنهم اصبحوا لايشعرون بالراحة إلا فى الصلاة.

وكان عليه الصلاة والسلام كثيرًا ما يقول : « أرحنا بها يا بلال ».

٣ - اكتب رسالة بدون استعمال ضمائر المتكلم والمخاطب وحروف الملكية على ألا يجد فيها مستلمها شيئًا من الغرابة.

والغرض من هذا التدريب تمرين العقل على التكيف كما يريد الإنسان، فلا يقف إذا أردنا منه شيئًا، وألا يقف على طريق واحدة، وتعبير واحد.

ويحكى أن أحد الوزراء أراد أن يسخر من أديب كان ألدغ الراء فكتب له كتابًا فى مجلس الخليفة كل كلمة من كلماته فيها راء وطلب منه أن يقرأه جهرًا، فغير الأديب كل كلمة فيها بعيدًا عن الراء بدون أن يتلعثم.. مثلا: رأى أمير المدينة.. فقرأ: حكم حاكم المدينة.. إلخ فحاز إعجاب الخليفة والحاضرين.

وكذلك يمكنك أن تتحدث خمس عشرة دقيقة دون أن تنطق بضمير المتكلم وحروف الملكية.

٤ - اكتب رسالة بلهجة ناجحة : تبين ناحية من نواحي حياتك يمكنك كتابتها بهذه الطريقة. أى مرن نفسك على أن تنتقل من السلبية إلى الإيجابية - قد تكون متشائمًا يبدو ذلك فى شعرك أو كتاباتك أو تأليفك فعود قلمك أن يتبسط، وأن يفرح بدلا من أن يحزن، قد يكون ذلك أولا صعبًا تجد فيه عنتًا، ولكن بالتمرين والتدريب المستمر ستجده سهلا ميسورًا حتى إنك ستعتاد التفاؤل والبسمة للحياة المشرقة بدلا من التشاؤم وتوقع الشر الذى هو معول هدام.

٥ - إذا وقفت على باب قوم يجلسون ، فكر فى كل من فى الحجرة قبل أن تدخلها، وفى اللحظة ذاتها، أعد لكل شيء عدته، قدر جميع الاحتمالات، كن حريصًا على أن تنال ما ترغب بعزة نفس، وكن حريصًا أيضًا على أن ترفع روحك على كفيك كلما أراد غيرك أن يهوى بها إلى عتمات القبور.. يقول الشاعر :

قدر لرجلك قبل الخطو موضعها ـــــ فمن علا زلقًا عن غرة زلجا

◻ ◻ ◻

الإنسان منا « دولة صغيرة يحكمها العقل، وبقية الأعضاء جنود وشعب» فالجميع متعاونون فى سبيل سعادة الكينونة الإنسانية، وقد ينفصم هذا العقل ودولته إذا أخذ على غرة، كما تنهار الدولة التى لاتعرف ماذا يحدث حولها، ومما يقال عنها وما يعد لها فى الدول الأخرى - ولقد رأينا فى الحرب الأخيرة كيف أن فرنسا وجهت كل

اهتمامها إلى تقوية رباط خط ماجينو حتى تأمن غزو ألمانيا، وكتبت جميع الصحف في العالم تقول إن «خط ماجينو» سد منيع لا يمكن لقوة ألمانيا اجتيازه، ولكن «الحرب خدعة» فإن ألمانيا وجهت ضربتها إلى فرنسا من نواح أخرى لم تكن في الحسبان فقد تخطت بلجيكا فجأة وإذا بها في فرنسا بعد بضع ساعات.

الفرد منا قد يعد نفسه لأشياء فيفاجأ بأخرى، فلماذا لا نفكر في كل شيء، ونعد أنفسنا لمواجهة كل الاحتمالات حتى نكون «أكياسًا» في حياتنا؟!

٦ - **درب نفسك كل يوم على ما تريد، ولا تقل لقد خلقت لغير ذلك،** حقيقة إن النظرة والميول لهما أثر في الوصول إلى ما تهواه فإن كان الإنسان بفطرته موسيقيا، أو ذا نبرات صوتية جميلة، أو قدرة على التفكير والتعليل أمكنه أن يصل بهذه المواهب سريعًا إلى ما يريد، ولكن معنى ذلك أن يحرم الآخرون من أمانيهم؟!

إن عليهم واجبًا ثقيلاً.. عليهم تمرين النفس وتدريبها لخلق هذه المواهب فيهم أو لإحيائها إن كانت مرسومة في أعماقهم.. وقديمًا قيل العلم بالتعلم والحلم بالتحلم.. وفي الأمثلة «لابد من صنعاء وإن طال السفر».. وقد تكون ذا مواهب دفينة ويغلبك من يصر على النجاح كما يقص كتاب كليلة ودمنة هذه القصة: زعموا أن أرنبا وسلحفاة تراهنتا حول سباق، وفرحت الأرنب بسرعتها وعدوها وخفتها فأراحت نفسها زاعمة أنها ستصل إلى نهاية السباق قبل زميلتها السلحفاة مهما تعبت الأخيرة واستسلمت للراحة. أما السلحفاة فقد بدأت تعدو، وتنصب،

وتكد، وتواصل السير حتى قاربت المسافة أن تنتـهى، وأحست الأرنب بذلك فأخذت تعدو بسرعة ولكن السلحفاة قد قطعت المسافة ولم ينفع الأرنب سرعة عدوها، وكانت الجائزة من نصيب السلحفاة.

ولم أسق لك هذا المثل لأسليك بما فيه من غرابة سباق بين سلحفاة وأرنب؟!

إنما أريد أن نأخذ منه المغزى فإن هذا السباق يحدث دائمًا كل يوم بين الناس. فقد رأينا ذا مواهب حرمته الحياة مما يريد، وآخر لا مواهب عنده قد نال كل ما يريد حتى قال الشاعر المتشائم :

خرجت أطلب رزقى   فوجدت رزقى توفى

مصائب الدهر كفى   فإن لم تكفى فعفى

إن كنت ذا موهبة فاظهرها، واجتهد فى ذلك، واعلم أن لكل مجتـهد نصيبًا – وأن الله لا يضيع أجر من أحسن عملا وإن لم تكن ذا موهبة وتريد أن تخلق فيك هذه الموهبة فما عليك إلا أن تدأب وستصل إلى ما تريد.

يقول «مولر» فى كتابه طريقتى للصحة والقوة: لقد كنت عليلا فى بدء حياتى حتى تنبأ لى الأطباء بأننى سأموت صغيرًا. لقد حرمت الصحة والقوة.. ولكنى لم أقف على عتبة التفكير فى ذلك بل أوجدتـهما بدأبى وسعيى ومواصلة تقوية جسمى.. إلخ.

ومولر هذا كان من زعماء الطب الطبيعى، وكان يمتاز بجسم قوى لازمه طول حياته حتى التسعين من عمره.

٧ - رحب بالمشكلات ولا تهرب منها ودعها تهرب منك، تحضرنى قصة للفيلسوف الساخر « جحا » أذكرها وهى :

أراد أن يسكن فى منزل فقيل له إن فيه أرواحًا وعفاريت شريرة يؤذون من يسكنه، فقال لابد من سكنى فيه مهما كان الأمر، ولما استأجره سمع الجيران فى أول ليلة من ليالى جحا فى المنزل، صراخًا واستغاثات وبكاءً مستمرًا.. فتناجى جيرانه وقال بعضهم لبعض يستحق ما هو فيه لقد نصحناه فلم ينتصح.. ولكن الصراخ زاد وعلا، حتى اضطرب جميع الجيران، فاجتمع بعضهم ببعض وتسوروا عليه المنزل فوجدوه جالسًا فى فناء البيت، وقد أخذ يضرب جسمه العارى بسوط معه، فقالوا له.. أأنت مجنون يا جحا؟ فقال ولم ذلك؟ قالوا لأنك تضرب جسمك بالسوط الذى معك. فأجاب ألم تقولوا لى إن فى هذا المنزل عفريتًا. قالوا نعم قال: إننى أستعد لمقابلته، وأدرب جسمى على احتمال إيذائه حتى إذا أتى وعذبنى كما يشتهى أكون قد استعذبت هذا العذاب.

إنها حكمة من حكم جحا.. قالها الشاعر المصرى حافظ ابراهيم على لسان «يابانية» أرادت أن تحارب ولا تجلس فى عقر بيتها فى أيام الحرب الروسية اليابانية :

إن قومى استعذبوا ورد الردى   كيف تدعونى ألا أشربا

أبا يابانية لا أنثنى   عن مرادى أو أذوق العطبا

٨ - كن صحيح الجسم قويًا : لم أجد فائدة كان لها أثر جليل فى حياتى خيرًا من الرياضة المنزلية كل يوم مع الحمام والتدليك، لقد كتب كثير فى هذا الموضوع واتجه كل من الذين كتبوا إلى اختيار تمارين معينة

للصحة والقوة، والرشاقة، وعلاج بعض الأمراض العضوية والنفسية فخذ منها ما تجد فى نفسك الميل إليه، على أن يكون هذا برنامجك كل يوم بعد صلاة الصبح، وقبل أن تتناول فطورك - إن ربع ساعة يوميا ستبنى بها جسما صحيحا قويا ونفسا مطمئنة طروبا-إن هذه الوصفة الصغيرة- التى لاتكلف الناس أى ثمن،مع الأسف الشديد لايلتفت إليها أحد. وربما لو نصح أحد الأطباء مريضًا بأن يقوم برياضة قليلة. نظر إليه المريض وآله بعجب وتأسف ومصمصوا بشفاهم.. وقالوا ليس هذا بطبيب ماهر؟!!

إنهم يجعلون الشفاء فقط فى «الروشتة» الوصفة الطبية وما «الوصفة الطبية» إلا إسعاف عاجل ولكن المرض كان فى الجسم، ولابد من إزالة أسبابه نهائيًا بتقوية الأجهزة المختلفة و تنقية الدم وذلك ما نجده فى الرياضة.

إن الفرق بين الحياة فى صحة جيدة وبين مجرد الوجود فى الحياة بدون صحة هو الفرق بين الحياة والموت.. قال أحد الأطباء.. تورمت ساقا أحد مرضاى حتى أصبحت حالته سيئة، خشيت عليه من عدم المشى ولما فحصته وجدت أن القلب سليم، وأنه ليس ثمة ضيق فى الأوردة الدموية ولا الشرايين، ورجحت أن السبب فى ذلك هو وقار الشيخوخة الذى منعه من كثرة الحركة، ونشاط الشباب فنصحته بالرياضة البدنية المنظمة وفى خلال مدة معينة كانت ساقاه سليمتين.

إن الرياضة البدنية لا تقل لزوما للجسم من الطعام والشراب والنوم والترفيه وسكينة النفس.

إن الطبيب «دادلى» متخصص أمراض القلب - وطبيب أيزنهاور الخاص من هواة الرياضة البدنية وعلى الرغم من تجاوزه الخامسة والسبعين فإنه رحالة مشهور ومن هواة ركوب الدراجات ولماذا نذهب بعيدًا - ولدينا من الأمثلة الكثيرة الواضحة - بين مواطنينا - ما يجعلنا نشجع فكرة الرياضة البدنية - وصحتها من حيث سلامة الجسم، وطيلة العمر.

إننى أعرف حمالا فى قريتنا بالريف جاوز المائة وما زال فى هذه الحرفة المتعبة.

إن حركة العضلات فى الذراعين، والساقين تحفظ التحسن المستمر للدورة الدموية، والعضلات السليمة تساعد الأوعية فى ضغطها لتوصيل الدماء إلى القلب.

أما العضلات الناعمة المسترخية إنها تؤدى غالبًا إلى تجلط الدم فى الأوعية الدموية.

وإن الرياضة المنتظمة تحسن أيضًا حركة الحجاب الحاجز وهو بدوره يحسن مهمته.

وكذلك تستفيد الأوعية الدموية الدقيقة التى يزداد نشاطها فى أداء مهمتها وكذلك الحال مع الأوعية الدموية فى سطح اليدين والقدمين وما وراء الأذنين وكذلك تنشط عملية الهضم وحركة الأمعاء الغليظة والدقيقة أيضًا كثيرًا ما تؤدى الرياضة العنيفة مهمة العقاقير الملينة ويقول الدكتور «بول دادلى» فى مقال بمجلة نيويورك تايمز ما ترجمته: إن أثر

السير ثمانية كيلومترات على نفسية شاب قوى الجسم كسير القلب حزين النفس أفضل من جميع العقاقير وأنواع العلاج النفسى المعروفة.

وحقيقة إن الرياضة البدنية المنظمة تزيل كل شعور بالضيق النفسى والتوتر العصبى.

نحن جميعًا فى حاجة إلى الرياضة البدنية - ولاسيما المشتغلين بالأعمال الفكرية والذهنية المعقدة وذلك منهج فلاسفة الإغريق القدامى.

٩ - دع الأمور تجرى كما تشاء : قد تريد شيئًا وتحرص كل الحرص للوصول إليه، ونسيت قول الشاعر الحكيم :

لاتحرصن فالحرص ليس بزائد   فى الرزق بل يشقى الحريص ويتعب

يجب أن تأخذ الأمور من مجراها الطبيعى الذى لا يتعبك لا تكن «مراهقًا» إذا صدمت فى حياتك فقدت نفسك مع هذه الصدمة.

إنك وأنت تدأب حريصًا للوصول إلى ما تريد وتشتهى تعلم علم اليقين أن الإرادة الإلهية لها الحكم الأخير فيما نعمله فأفزع إلى الله دائمًا.

يقول النبى ﷺ : «جعلت قرة عينى فى الصلاة» وكان إذا جذبته الدنيا وأتعبت خواطره ينادى بلال ويقول له قاصدًا الصلاة: «أرحنا بها يا بلال».

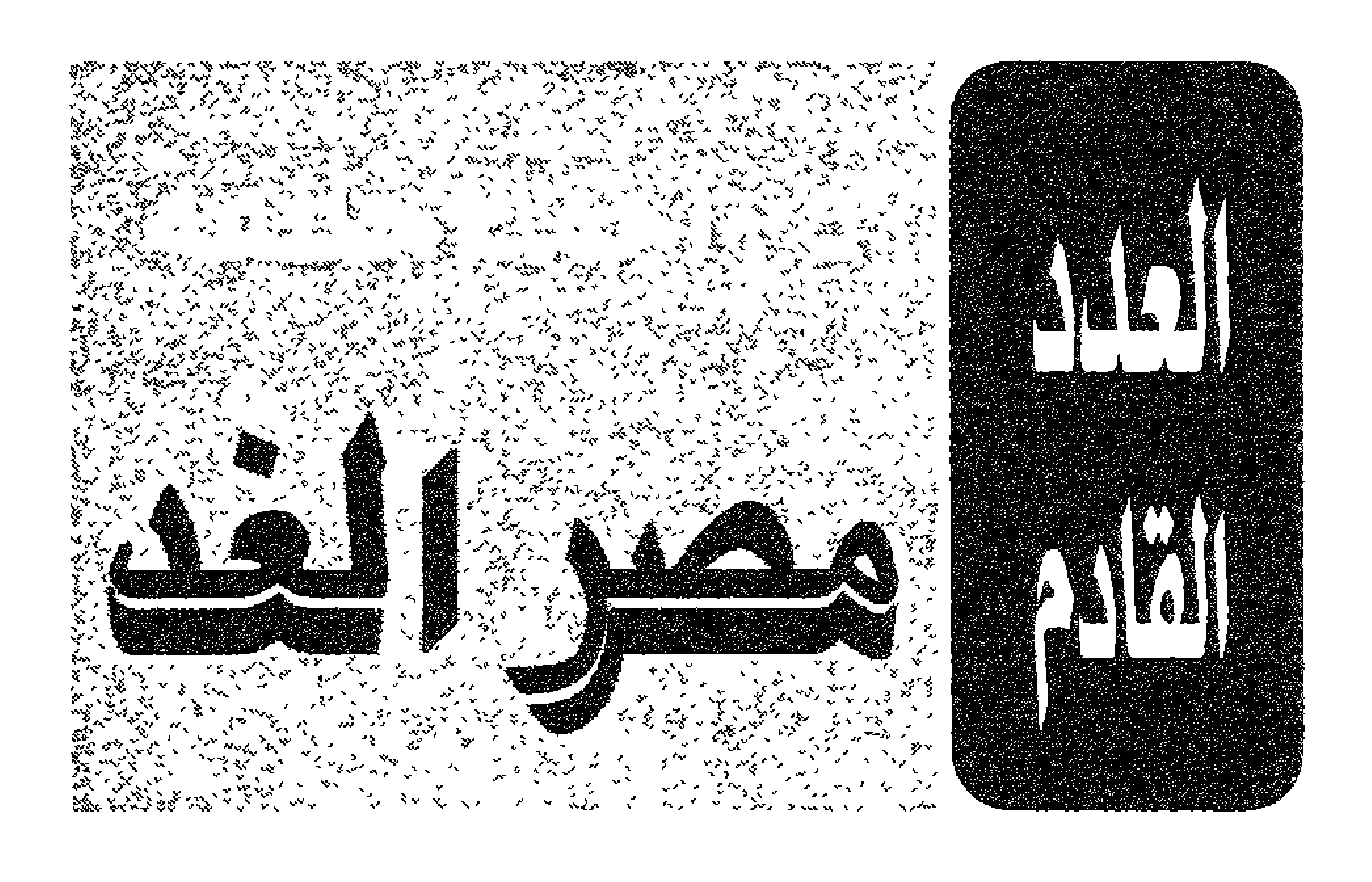
إن انفصال الإنسان من العالم المادى المثقل بالهموم والأرزاء إلى العالم الروحانى. الذى يشع جمالاً ونورًا وبهجة وسرورًا - يعطى للنفس قوة ولذة تطمئن بها إلى حياة مشرقة بدلا من حياة كلها أرزاء وفشل.

وذلك لا نجده إلا فى « الدين الحنيف »

لن نجد فى المذاهب الاجتماعية « المادية » هذه الراحة النفسية فإنها تقوم جميعًا على اغتنام الملذات الدنيوية ونسيت أو تناست مصدر الراحة وهى النفس. ولن تستريح النفس إلا بالسكينة والاطمئنان ولن يكون هذان الوصفان فى «الطمع المادى» إنهما نتيجة الإشراق الروحى - فواعجبا- كيف لا نكون سعداء ما دمنا قد عرفنا الطريق إلى هذا الإشراق ؟!!

إن الطريق إليه تجده واضحًا جدًا فى كتاب الله الكريم الذى لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه تنزيل من حكيم حميد . قال تعالى:

﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِى
فَإِنَّ لَهُۥ مَعِيشَةً ضَنكًا
وَنَحْشُرُهُۥ يَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِ أَعْمَىٰ ﴾ (طه : ١٢٤)


العدد
القادم
مصر الغد

اشترك فى سلسلة اقرأ تضمن وصولها إليك بإنتظام

الاشتراك السنوى :

داخل جمهورية مصر العربية٣٦ جنيهًا

الدول العربية واتحاد البريد العربى ٥٠ دولارًا أمريكيًا

الدول الأجنبية ٧٥ دولارًا أمريكيًا

تسدد قيمة الإشتراكات مقدمًا نقدًا أوبشيكات بإدارة الإشتراكات بمؤسسة الأهرام بشارع الجلاء - القاهرة

أو بمجلة أكتوبر ١١١٩ كورنيش النيل - ماسبيرو - القاهرة

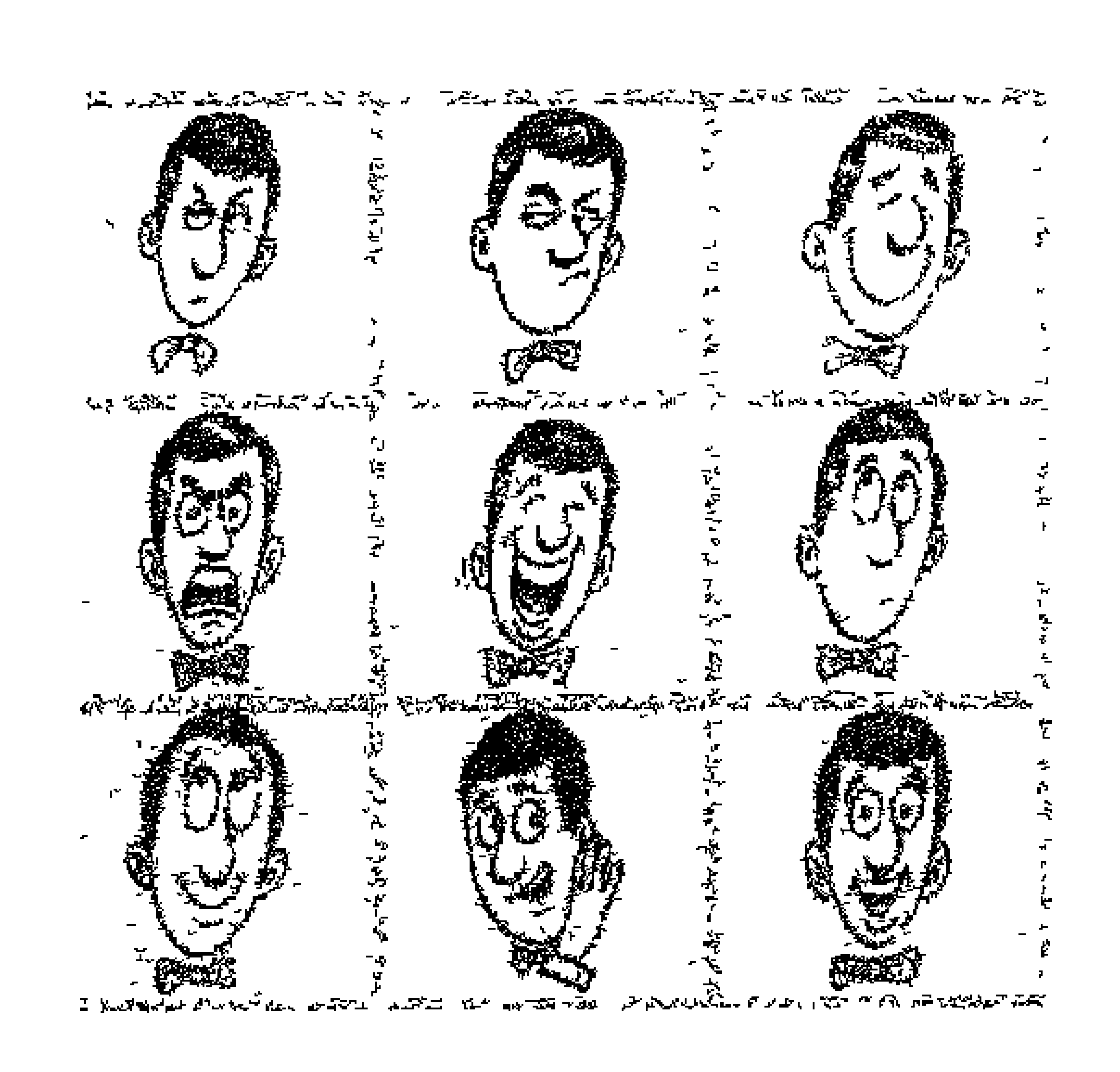
رقم الإيداع	٢٠٠١/٩٨٦٨	
الترقيم الدولى	977-02-6165-3	ISBN

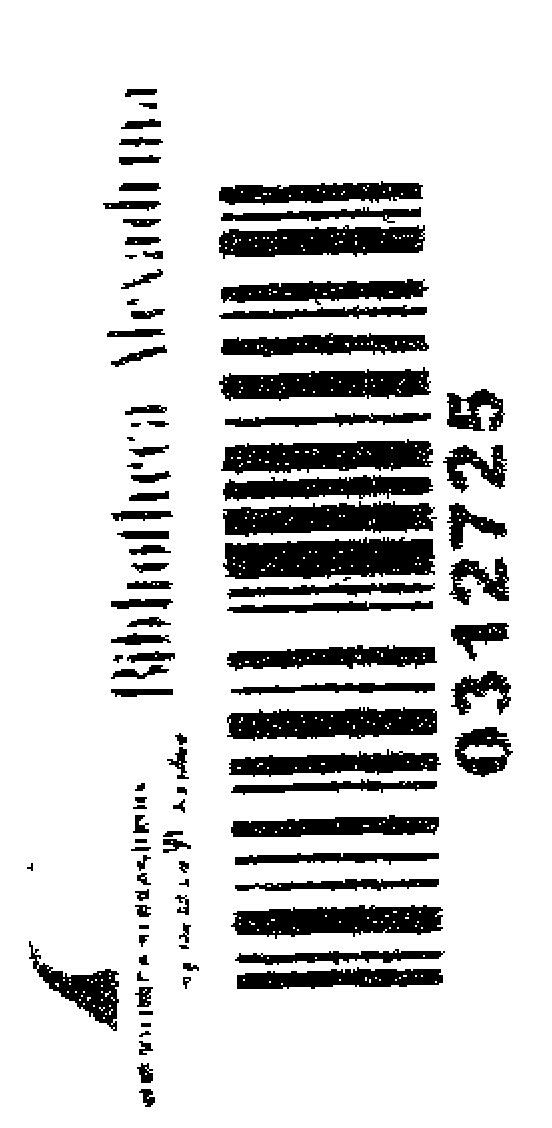
١/٢٠٠١/٣٣

طبع بمطابع دار المعارف (ج . م . ع .)

فى نفوسـنا قـوة كامـنة ، وطاقة كبيرة . يعوزنا أن نفهمها جيدًا ونستخدم ما فيها من جهد وبذلك نكون قد سلكنا المسلك الناجح .

إن الحياة وما فيها من جمال وسعادة لا توهب للناس وهبًا إنها ترنو دائمًا إلى ذوى الشخصيات الفذة . فهل أنت منهم ؟






دار المعارف
٤٠٣١٤١/٠٢

